

# 50 معياراً لتربية المراهق

# هكذا نربي

5 مهارات  
لرفع كفاءة  
الوالدين وفعاليتهما



د. مصطفى أبو سعد  
استشاري نفسي وتربوي

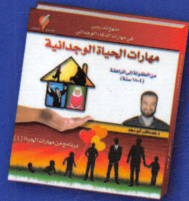


## د. مصطفى أبوسع

- استشاري نفسي وتربوي .
- دكتوراه في علم النفس التربوي .
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي).
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال .
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (بينييه) .
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية.
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.

## من مؤلفاته:

- الأطفال المزعجون.
- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل .
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- مهارات الحياة الوجدانية.
- المراهقون المزعجون.
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية .



## 5 مهارات لرفع كفاءة وفعالية الوالدين





50  
معيّاراً لتربية المراهق

# هكذا نربي

5  
مهارات  
لرفع كفاءة  
الوالدين وفعاليتيهما

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي



استشاري نفسي وتربوي  
مدرب في مهارات التنمية الذاتية

د. مصطفى أبو سعد

تأليف

00965 24752570 : فاكس - email: mostafabac@maktoob.com  
00965 99105060 للتواصل مع المؤلف عن طريق الرسائل SMS

ahmad@ebdaaco.com

أحمد علي شرجي

مدير المشروع

osama@ebdaaco.com

أسامة أسعد الفارس

تصميم وإخراج

الرقم المعياري الدولي « ردمك »

978-99966-35-10-6

رقم الإيداع: 2011/227

e-mail: info@ebdaaco.com

www.ebdaaco.com

للشراء عبر الانترنت ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 +965

فاكس: 22404852 +965

العنوان: ص.ب. 28589 الصفاة 13146 الكويت

الناشر



شركة الإبداع الفكري  
للنشر والتوزيع - الكويت

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري) والمؤلف (يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو الاقتباس من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر تحت طائلة الملاحقة القانونية)

الطبعة الأولى

أغسطس (آب) 2011 م - رمضان 1432 هـ





هذا الكتاب إهداء إلى



إذا كان أبنائك هدية من الله ..  
فاحرص على إهداء هذا الكتاب لنفسك ولأسرتك ولأحببتك ..  
لنحافظ جميعا على الهدية

مصطفى أبو سعد



## 13 - 12

## اختر من يكون ابنك مستقبلا

- صاحب البصمة
- الإنسان العادي
- الإنسان الصفر

## 21 - 14

## مراهقة بلا مشكلات

### الفتاة المراهقة:

- ١- فترة ما قبل المراهقة وحتى أوائلها
- ٢- مرحلة الاضطراب (من ١٣- ١٥ سنة)
- ٣- مرحلة التقليد (من ١٥- ١٦ سنة)
- ٤- مرحلة الاتزان (نهاية المرحلة)

### الفتى المراهق

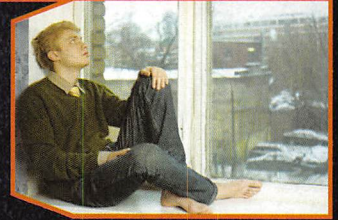
- ١- مرحلة التقليد (من ١٢- ١٥ سنة)
- ٢- مرحلة الاعتزاز بالنفس (بعد سن ١٥ سنة)
- ٣- مرحلة الاتزان الاجتماعي (نهاية المرحلة)



## 35 - 22

## المراهق ومرحلة التناقض

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ١. الحب أو التمرد على الوالدين              | ٦. المثالية وحب الذات    |
| ٢. التناقض بين الاعتمادية والاستقلال        | ٧. المسؤولية والانضباط   |
| ٣. رغبة المراهق في الخروج من الذات الطفولية | ٨. الحرية والالتزام      |
| ٤. صراع التقليد وتحديد الهوية               | ٩. قيم الدين وقيم الشلّة |
| ٥. المثالية وحب الذات                       |                          |



٦ خطوات لحسم التناقضات

## 39 - 36

## شكوى الأبناء من الوالدين

- |                   |                                     |                                 |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ٨ صرخات للمراهقين | الأسرة المحضن التربوي الأول والأساس | الترباط الأسري سر سعادة الأولاد |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------|

## 41 - 40

## العلاقة وليدة النظرة إلى الذات

مبدأ أساسي في تحديد نوع العلاقة التي تربطنا بأبنائنا وهو:

- |          |                  |            |
|----------|------------------|------------|
| ١- سلبية | ٢- فوقية - كاملة | ٣- إيجابية |
|----------|------------------|------------|



45 - 42

نماذج من الآباء

٤- أب لا يبالى

٣- أب متساهل

٢- أب متسلط

١- أب حازم

57 - 46

أنواع الأسر وأثر ذلك على المراهق

• الأسرة المسرفة

- صفات ينشأ عليها المراهق في البيئة

المسرفة في المحافظة:

• الأسرة الشورية

• الأسرة النابذة

• الأسرة القابلة الراضية

• الأسرة المستبدة ( الأوتوقراطية )



61 - 58

4 نماذج من المراهقين

٣. الهارب من المشكلات

٤. المواجه للمشكلات

١. كاتم المشكلات

٢. المجاهر بالمشكلات



63 - 62

حوار مع أبنائي المراهقين

٤ متطلبات لبناء حوار إيجابي مع المراهقين

٤- احترام صمته

٣- الإنصات

٢- وقت لأبنائي

١- انفتاح

78 - 64

22 معيارا لبناء علاقات حوار إيجابي مع المراهقين:

١٧. اهتمام متزن بمكونات الشخصية

١٨. قيم ثابتة

١٩. مساواة في المعاملة

٢٠. ذكاءات وقدرات مختلفة

٩. تعرّف على مكونات شخصيته

١٠. طاعة إيجابية

١١. حزم وحب

١٢. قوانين للتنفيذ

١٣. ثقة وحسن ظن

١٤. تشجيع على المصارحة

١٥. تدريب على المسؤولية

١٦. مهارة حل المشكلات

١. أقنعه بما تريد

٢. تقبل أسئلتهم

٣. سلوكيات تقطع حبل التواصل

٤. سلوكيات تدفع للانحراف

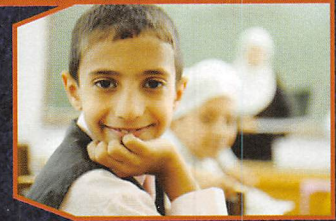
تعرّف على ابنك بعمق

٥. تعرّف على مكونات شخصيته

٦. احفظ كرامته

٧. الحب الإيجابي

٨. حب بلا شروط





109 - 82

معايير بناء أسرة تربوية فعالة

50 معياراً لبناء أسرة فعالة وبيئة إيجابية

183 - 110

مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة



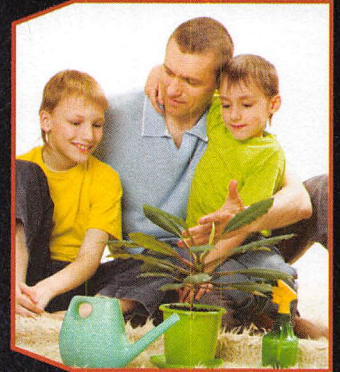
المهارة الأولى - تعلم فن الإنصات

المهارة الثانية - التربية على الاختيار

المهارة الثالثة - اسع أولاً لتفهم ثم لتكون مفهوماً

المهارة الرابعة - التكاتف الأسري

المهارة الخامسة - اللمسة الأبوية



207 - 202

أساليب خطأ للسيطرة على الأبناء المراهقين:

١. التقبل الظاهري للسيطرة

٢. الرفض والتمرد والعناد

١٠ أساليب خطأ للسيطرة على الأبناء المراهقين





## أفكار خبراء

وقفة تربوية مع خير: آباء وأبناء

د. عبد الكريم بكار

79



كبر أذنك وصغر فمك !!!

د. إبراهيم الخليفي

132



قدرات الاختيار

د. بشير الرشيد

136



١٢ موضعاً للمسّة حنان

د. محمد فهد الثويني

184





# منطلقات تقديمية



فللطفل منذ الولادة شخصية  
تتطلب النمو، فهو ليس كما  
يدَّعي بعضهم صفحة بيضاء  
أكتب عليها ما أشاء، ولا عجينة  
أشكلها كما أشاء.

إنَّ هدف التربية  
الأساس هو أن تجعل  
المتربي إنساناً  
ناضجاً حراً مسؤولاً،  
وأهلاً لاتخاذ القرارات.

إنَّما هو إنسان على  
الفطرة النقية يمتلك  
قدرات وطاقات ومواهب.  
على المربي أن يكتشفها  
وينمّيها.

التربية الجيدة هي التي توفر الجو  
والمحيط الملائمين لينمو الطفل نمواً جيّداً  
وسليماً، وصدق رسولنا الكريم ﷺ وهو  
يؤكد هذه الحقيقة بقوله: ﴿ كل مولود  
يولد على الفطرة... فأبواه... ﴾





1

للتعرف بفاعلية على  
أبنائنا في سن المراهقة  
ينبغي نسيان ( كيف كنا في  
سنهم).

2

تجاربهم الشخصية ليست مثل  
تجاربنا، وقصة حياتهم تختلف  
تماما عن قصة حياتنا..

3

مراهقة القرن الـ ٢١ وإن كانت تغيراتها  
النمائية لا تختلف عن مراهقة ٣٠-٤٠ سنة  
مضت، إلا أن مظاهرها تبرز من خلال شفرة  
جديدة ينبغي فك رموزها والإنصات لها  
باستحسان وتقبل واستفادة حتى نحسن  
التواصل معها..

4

الكلمات المفتاحية للتعامل الإيجابي مع هذه  
المرحلة: نمو- نضج- تفاهم- قواعد- قيم  
- مبادئ - إيجابية - قوانين- صداقة-  
احتواء - نفسية - حاجات - عقلية -  
حب- مدح- تقبل - فهم - عدالة...





# معادلة مكونات الشخصية باختصار وتبسيط

1

الحاجات الإنسانية:  
(نفسية واجتماعية  
وبيولوجية...)

2

التواصل الاجتماعي  
مع المحيط

3

القيم العليا النابعة  
من الدين والمجتمع  
والعادات والتقاليد...

هذه مكونات الشخصية  
التي ينبغي على  
المربين إحداث التفاعل  
الإيجابي بين مكوناتها  
الثلاث من خلال:

1

العمل على إشباع الاحتياجات الإنسانية  
للمراهق، وتوفير محيط يفهم هذه الاحتياجات  
ويوفرها من خلال نظام سلوكي يراعي القيم  
العليا والمبادئ التي يؤمن بها المجتمع.





## وقفة !!

2

«إن إشباع حاجات المراهقين بالطرائق التربوية السليمة أمر ضروري، إذ إن عدم إشباعها يجر إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم، وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة والمؤسسات المعنية بذلك جميعها، سواء أكانت خدمات إرشادية وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي لهم، مبنية على العلاقات الاجتماعية الإيجابية أم خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق. أم كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية ومشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد».

## تذكر

إن لم يشبع المراهق حاجاته، أو أشبعها بطرائق غير مشروعة ومخالفة لنظام القيم السائد في مجتمعه، فإنه يتعرض لمشكلات كبيرة تتعلق بالتطرف السلوكي في أدائه اليومي، وقد أطلقت عليه السلوك المزعج...

4

## المراهقة

مرحلة مهمة في حياة الإنسان، إذ فيها تكتمل شخصيته فضلاً عن كونها مرحلة اكتشاف وانفتاح وعطاء.

5

## مرحلة اكتشاف

يسعى المراهق إلى اكتشاف ذاته في كل أبعادها الفيزيولوجية والنفسية والروحية والاجتماعية. يسعى المراهق لاكتشاف مكانته ودوره ضمن الجماعة: الأسرة، والمدرسة، والمجتمع.

6

## مرحلة انفتاح

يبدأ المراهق بتكوين صداقات مختلفة، وينفتح على العالم الخارجي ومجموعات الشباب.

7

## مرحلة عطاء

إن المراهق يشعر أن لديه إمكانيات كبيرة، وهو مستعد للبذل والعطاء.



# اختر من يكون ابنك مستقبلا



لقد اخترت أن تكون أبا منذ  
قررت الزواج ورزقك الله أبناء..  
وما زال أمامك قرار أعتقد أنه  
الأهم في تربية أبنائك... هل  
تود أن ترعى وتربي ابنا يكون  
في المستقبل:

صاحب بصمة في الحياة..



إنسانا عاديا...



إنسانا صفرا...



صاحب البصمة

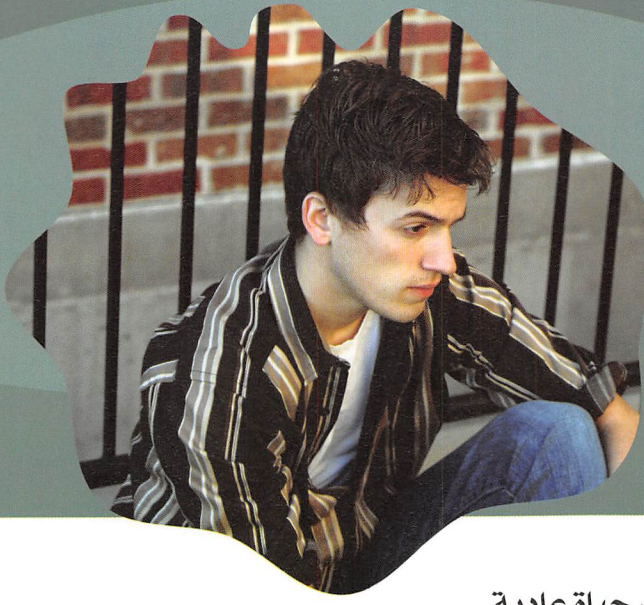


من يترك أثرا إيجابيا يذكر به  
وينفع الله به الناس.. من مثل من  
يترك علما نافعا أو ولدا صالحا أو  
صدقة جارية..



Address of Signer	Name (Printed) and Signature	Right Thumbprint	34
			1
			2





إن لم تضيف شيئاً  
على الحياة كنت  
أنت الزائد عليها.  
مصطفى صادق الرافعي

## الإنسان العادي



وهو السواد الأعظم من الناس..

وهذه قصة الإنسان العادي:

إنسان عادي..

ولد عاديا .. في يوم عادي

من أب وأم .. عاديين

وتربى تربية .. عادية

وعاش طفولة .. عادية

ودخل مدارس .. عادية

وتخرج من الثانوية بمعدل .. عادي

ودخل جامعة .. عادية

وتخصص تخصصا .. عاديا

وتخرج من الجامعة .. بمعدل عادي

وحصل على وظيفة .. عادية

وتزوج من امرأة .. عادية

وأنجب أولادا .. عاديين

ورباهم تربية .. عادية

وعاش حياة عادية ..

وبعد عمر... مات عادي .. في يوم عادي

مات موتة .. عادية

وشيع في جنازة .. عادية

وشيعه أناس .. عاديون

وقالوا : رحم الله الأستاذ عادي بن عادي فلقد كان رجلا ..

عاديا

وقال الجميع يوم عرفوا بموت عادي: عادي كل الناس تموت

... والموت حق..

وكتب على قبره .. هنا يرقد عادي بن عادي..

## الإنسان الصفر



وهم فئة ليست بالقليلة في المجتمعات... ممن

يأتون للحياة من باب الحياة... وينشؤون ويعيشون

بسرداب طيلة عمرهم... ثم يودعون الحياة من

باب الموت... ولم يكونوا شيئاً مذكوراً..



# مراهقة بلا مشكلات

## مراحل مهمة في حياة المراهق



### الفتى المراهق

1

#### مرحلة التقليد (من ١٢-١٥ سنة)

خلالها يقلد المراهق الفتى زملاءه ممن يرى فيهم شجاعة أو زعامة أو قيادة، فهو ينقل إعجابه بشخصية أبيه إلى القائد أو الزعيم، ويحاول أن يقلده. فإن كان هذا القائد صالحا فإن المراهق يتأثر به وبأهدافه وبأسلوبه في السلوك، وإن كان متطرفا أو هداما أو منحرفا.. فإنه يقلده دون تفكير غالبا. وهذا ما يجعل مسؤولية القيادة في مرحلة المراهقة مسؤولية كبيرة جدا لما لها من آثار خطيرة على نفسية الشاب وسلوكه.. فالتطرف حتى في الممارسات الدينية يؤدي المراهق الذي يحتاج أن ينمو نموا متزنا على التوسط في كل مجالات الحياة..

وكثيرا ما يتخذ المراهق لنفسه أنموذجا يقلده من مثل: نجوم الرياضة أو الفن أو زعيم سياسي أو داعية إسلامي بارز..





التربية فهم قبل أن  
تكون ممارسة... ابذل  
جهدك لفهم مراحل  
المراهقة

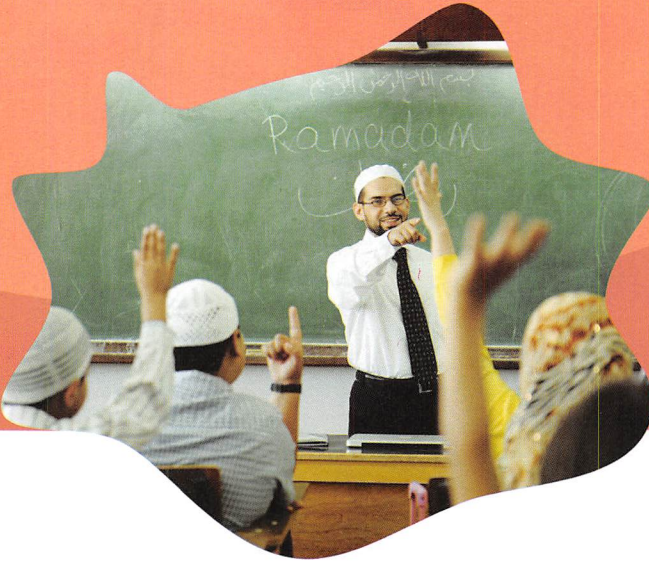
طالما أكدنا أن العصا لم تنزل من الجنة، وأن الوسائل العقابية  
تدمر أكثر مما تصلح.. وبيننا خطورتها على شخصية  
الأبناء... أما خطورتها على شخصية الوالدين فهي أصعب،  
حيث أنها تسحب منهم إمكانية أن يعجب بهم أبنائهم  
ويتخذوهم قدوة للتقليد... فهل يوجد عاقل يعجب  
بشخص يكثر الصراخ واللوم والنقد والعقاب والتهديد؟؟

اجعلوا أبناءكم يعجبون بسلوككم  
الراقي في المعاملة ... فيحبونكم..  
ثم يقلدونكم.. ويومها فقط لن يقلدوا  
غيركم... فالتقليد حاجة نهائية تتطلبها  
عملية النمو الاجتماعي..

مهم جداً للتذكير:



وكثيرا ما يتخذ  
المراهق لنفسه  
أنموذجا يقلده من  
مثل نجوم الرياضة أو  
الفن أو زعيم سياسي  
أو داعية إسلامي  
بارز..



2

في هذه المرحلة يميل المراهق للمنافسة سواء في مجال العلم، أم الرياضة، أم العبادات والتدين... ويسعى دائما للانتصار على زملائه خصوصا في مجال العلاقات الإنسانية والصداقات.. وقد تتحول المنافسة في هذه المرحلة إلى صراع وسلوك عدواني... ويبدأ الصراع عادة بين الأصدقاء للفوز بموقع القيادة والزعامة بين الأقران... وقد يتحول أقرب الأصدقاء إلى أعدى الأعداء..

مرحلة  
الاعتزاز بالنفس  
(بعد سن ١٥ سنة)

وتتميز هذه  
الفترة بتعصب  
المراهق لأرائه  
ومعتقداته..  
يصل هذا التعصب  
إلى اتخاذ شكل  
عدواني أحيانا..







الابن ما يزال ولداً،  
وعما قريب سيغدو  
راشداً.

ويشعر الفتى في هذه المرحلة بمسؤوليته نحو الجماعات التي ينتمي إليها، ولا سيما نحو أسرته، فهو يشعر أنه مسؤول عن الأسرة وبالذات عند غياب والده. كما أنه يحاول تصحيح مسار إخوته حسب رأيه ومقاييسه ومعاييرهم.. وأحياناً يميل إلى التحكم بأخواته البنات، فيحاول التحكم في خروجهن ودخولهن وملابسهن وزينتتهن.. ويريد معرفة كل التفاصيل عن حياتهن الخاصة وصديقاتهن ومتابعتهم... كل هذا لأنه يريد الاطمئنان على سمعتهم..

**كما أنه يميل للنقد رغبة في  
الإصلاح، فهو ينقد والديه في  
طريقة تربيتهما للإخوته...**





المراهق؛ "أخيراً،  
سيكون بمقدوري  
الطيران بجناحي."  
الوالدان؛ "آه! سيكون  
بوسعنا الآن أن نرتاح  
قليلاً."

لا تدخل ابنك المراهق في منافسات مع  
غيره ولا سيما في هذه المرحلة..

1

- هو الآن يحفظ من القرآن خمسة  
أجزاء... المطلوب خلال هذه السنة أن  
يحفظ ستة أجزاء...

- تحصيله الدراسي السنة الماضية: ٨٥٪  
المطلوب هذه السنة أن يتجاوز الـ ٨٥٪...  
- ولا تطلب منه أن يكون أحسن من غير  
أو مثله.

بمعنى:

كلفه بمسؤوليات داخل البيت من مثل:  
الاهتمام بإخوته الأصغر سناً... شراء  
احتياجات البيت أحياناً... الاتصال  
لحجز تذكرة أو غيرها...

2



المطلوب  
تربويًا







غير أن بعض الآباء، وحتى الأكثر خبرة بينهم، يساورهم القلق، ويتساءلون: "تُرى، ما الذي سيؤول إليه حال الأبناء في هذا العالم الوحشي؟" ... ذلك أن العالم قد تغير منذ الزمن الذي بلغوا فيه سن الرشد....

3

يخفّف المراهق من اندفاعه وتهوره في هذه المرحلة، ويتغلب على السلوك الاندفاعي، وينتهي تقريبا تأثير الأصدقاء والمجموعات عليه..  
ويميل المراهق في هذه المرحلة إلى مساعدة المحتاجين ماديا ومعنويا بزيارة المحتاجين والعطف على المعاقين... كما ينشغل بموضوعات الاقتصاد والسياسة والدين...

مرحلة

الاتزان الاجتماعي  
(نهاية المرحلة)

توفير مجال للمراهق في هذه المرحلة للمساهمة في العمل التطوعي..

1

انخراطه في مجموعات الصلبة الصالحة في المجالات الرياضية أو الكشفية أو الاهتمام بالبيئة أو مجموعات الإبداع المدرسي وغيرها....

2



تربويا





إن سن المراهقة ، في  
يومنا هذا لا يختلف  
 عما كان عليه بالأمس ،  
 بالنسبة للجميع ،  
 الآباء والأبناء على  
 حد سواء...

## الفتاة المراهقة

1

تمر الفتاة بمرحلة الطاعة والحياء والحشمة والأخلاق الحميدة لإرضاء  
الوالدين...

فترة ما قبل  
المراهقة وحتى أوائلها

2

هي مرحلة اضطراب انفعالي وعاطفي؛ إذ يلاحظ على الفتاة المبالغة في  
الاستجابة للمثيرات الخارجية حتى الهادئ منها.. فهي تضحك وتبكي  
لأبسط المثيرات... كما أنها تبالغ في العناية بمظهرها والتأنق في ملابسها  
وزيبتها...

مرحلة الاضطراب  
(من ١٣ - ١٥ سنة)

ويرتبط عدم الاستقرار العاطفي وتأرجح العواطف بالتوتر الناتج عن الدورة  
الشهرية..





٩٥% من الشباب  
يعانون مشكلات  
بالغة يواجهونها  
عند محاولتهم عبور  
فجوة الأجيال التي  
تفصل بين أفكارهم  
وأفكار آبائهم

3

### مرحلة التقليد (من ١٥-١٦ سنة)

تحاول الفتاة تقليد غيرها  
من الفتيات، وأحيانا تحاول  
تقليد الفتيان، فتميل إلى  
ارتداء ملابس الشباب..  
أو ممارسة هواية من  
هواياتهم... مثل كرة القدم  
وغیرها... وأحيانا تزج الفتاة  
بنفسها في مغامرات جريئة،  
ولأسف يلجأ بعضهن إلى  
التدخين...

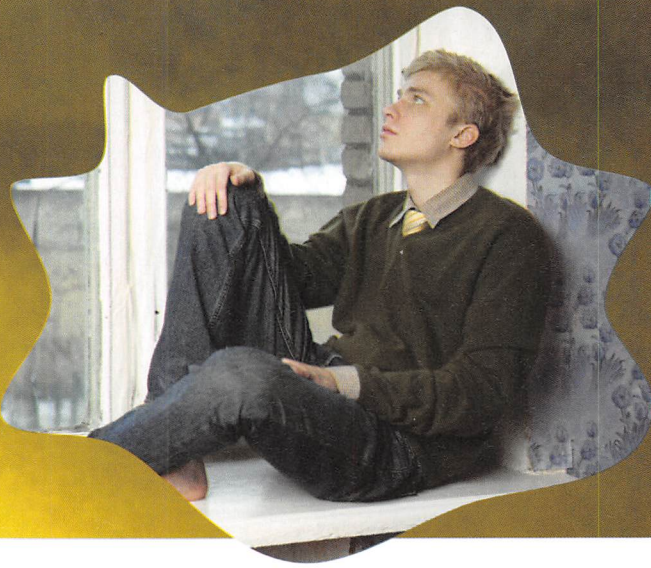
4

### مرحلة الاتزان (نهاية المرحلة)

وفيها تتخلص الفتاة من الاندفاع والخيال..







# المراهق ومرحلة التناقض

يتميز الصراع من أجل الاستقلال بأنه صراع بين متناقضات، وكأن المراهق يقف بين قطبين يجذبه كل منهما نحوه، وهو يتميزق معاناة نتيجة الشد من الطرفين:

1	تحوُّف من مجازفة النمو.	1	نزعة إلى الاندفاع نحو النمو.
2	حنين إلى الطفولة.	2	حنين للبلوغ إلى الرشد ومجاراة البالغين وعدم التفاعل الوجداني.
3	اعتماد اقتصادي على الوالدين.	3	محاولة الاعتماد على الذات وما تسببه من صعوبات..
4	تحوُّف من الاستقلال..	4	يفرح بالتغيير الذي يحدث في حياته..

ويعاني المراهق ازدواجية في المشاعر: هل يرتبط أم ينفصل، هل يلوذ بوالديه أم يتحداهما؛ لذا فإنه يقع فريسة لهذه المتناقضات وغيرها...

**من هنا يصبح موقفه خليطاً بين سلوك طفل ومواقفه، وسلوك راشد ومواقفه.**





وَقَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا  
الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ  
وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا  
النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا  
مَلَائِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا  
يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ  
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ  
(سورة التحريم- الآية ٦)

## 9 هي: المتناقضات في حياة المراهق

### الحب أو التمرد على الوالدين



يقع المراهق في حيرة شديدة بين **حبه لوالديه** و**التمرد** عليهما.

فعندما يتمرد المراهق على والديه يجدانه صورة مختلفة تماماً عما ألفاه من ابن مطيع وخاضع، وحتى مع معرفتهما بما يمر به المراهق، فإنهما يتأثران ويتألمان لما يحدث..

### لكن ما موقف المراهق؟

إنه يعاني أيضاً من الألم والإحساس بالذنب، فقد رسخ في ذهنه دائماً أن الآباء على حق، وعندما يحدث الصدام والثورة يحس المراهق أنه المسؤول عما يحدث..



يقول جون ديوي:

« الطفل لا يتعلم إلا إذا  
كان لديه سؤال وانهمك  
في البحث عن الوسائل  
التي تساعد للإجابة  
عن هذا السؤال ».

## التناقض بين الاعتمادية والاستقلال :

2



وبعد ذهابهما إلى  
المدرسة اعتاد الوالدان أن  
يقررا لهما قواعد السلوك  
ونوع المعتقدات التي  
يجب أن يعتنقها  
والقرارات التي يتخذانها...

نقد اعتاد الابن والبنت الاعتمادية  
كلية على الوالدين في بدء حياتهما،  
فهما يوفران كل احتياجاتهما من  
طعام وملبس وخدمات...

لكنهما يفاجآن بأن الابن يثور على كل  
هذا، ويريد اتخاذ قراراته بنفسه، وهما  
يخافان جدا عليه - لقلة خبرته في  
الحياة - من اتخاذ قرارات خطيرة، مثل:

يريد المراهق ترك الدراسة ليتجه للعمل.

يريد آخر الزواج وهو على أعتاب المراهقة..

وهكذا تصيب  
الحيرة الوالدين  
كما تصيب المراهق  
الذي يحلم  
بالاستقلالية..





تناقض بحاجة لفهم،  
المراهقون :  
أطفال أم راشدون؟

### رغبة المراهق في الخروج من الذات الطفولية:

3



يريد المراهق الخروج من الذات الطفولية، ولكنه يشعر أنه لا يزال محتاجاً لمساندة والديه وحمايتهم له. من هنا ينتاب الوالدين شعور غامض بأن الابن خرج عن طوعهما..المراهق بدأ يدرك أن له طريقه الخاص..

وأنه منجذب نحو المستقبل تاركاً ماضيه بعيداً عنه. ويخاف الآباء على أبنائهم من مخاطر المستقبل فيتمسكون أكثر بابنهم، ويحاولون إيجاد الذرائع للمحافظة عليه ليكون امتداداً لوالديه ولأسلوبهما في الحياة والتفكير..

### المشكلة هنا هي الحيرة التي يقع فيها الآباء:

هل يقيدان حريته باعتباره قاصراً.. أم يطلقان له الحرية؟

ترى هل يعاملان الابن بوصفه طفلاً أم بوصفه راشداً؟

**ويحدث الصراع بينهما.. صراع يترك أثراً بعيداً المدى..**





نحن مطالبون  
بتقديم نماذج  
إيجابية للاقتداء

## صراع التقليد وتحديد الهوية:

4 

وفي الوقت نفسه يميل  
إلى تقليد الناجحين  
والمشهورين ليكتسب مكانة  
كبيرة مثلهم.. ولا شك أن  
الاقتداء ببعض النماذج  
الناجحة شيء رائع ومفيد،  
ولكن الخوف من محاولة  
الاقتداء ببعض النماذج  
الفسادة أو ممن لا يرقون  
للقيم النبيلة..

يتصارع في نفس المراهق دافعان: دافع  
التقليد ممن يعدهم قدوة في الدين أو في  
النجاح أو الشهرة أو الجمال... ودافع آخر  
لتحديد هويته الذاتية، فالمراهق يبحث  
عن مفهوم ثابت قوي لذاته ووضعه بالنسبة  
للآخرين أو مكانته بينهم ولا سيما بين  
زملائه من العمر نفسه، فهو يهتم بصورته  
التي يراها الآخرون..

أما إذا اتخذ من مدرس أو داعية صالح ناجح أو  
قائد صالح قدوة له ... فعلينا مساعدته بإبراز  
نواحي القوة والتميز في شخصيته..

فالمراهق يهوى البطولة وقد  
يرى في هذه النماذج بطولة.

كما أننا مطالبون بتقديم نماذج إيجابية لأبنائنا لسد  
هذه الحاجة وتوجيهها توجيهًا صالحًا وإيجابيًا.





مهم جدا تعلم مهارة:  
الاتزان بين الذات  
والآخرين

## المثالية وحب الذات:

5



وهكذا يضع نفسه شهقة  
تضيء لغيره وتحرق  
نفسها...

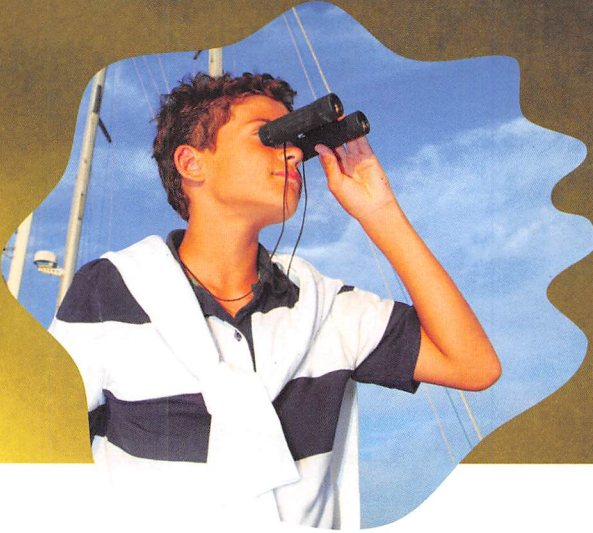
وهذا أمر غير مطلوب في  
شخصية الإنسان الناجح  
والصالح..

يسعى المراهق ليكون كريما نبيلًا يفضل  
الآخرين على نفسه ويفعل المستحيل في  
سبيل ذلك بخدمة الآخرين ومساعدة  
حتى من لا يستحق المساعدة من زملائه  
ومعارفه في قضايا - أحياناً - لا تنسجم  
مع القيم الصالحة...

وفي الوقت نفسه يحس بنوع من الاهتمام  
المتمركز على الذات..

فهو يريد أن يكون بارزا، متفوقا على زملائه، وهذا ما يسبب له بعض  
المشكلات في حياته حتى يصل إلى الحل التوفيقي المتزن لخدمة  
الآخرين ولكن ليس على حساب نفسه...





حتى لا يكون كلاً  
(عبثاً) على مجتمعه  
وعلى الآخرين  
علم ابنك كيف  
يحترم ذاته.

## المثالية وحب الذات:

6



فليس غريباً ما نراه  
في مرحلة الثانوية  
من لهو قد يصل  
إلى حد التهريج  
والتخريب أحياناً..

يحتاج المراهق أن  
يشعر باحترام الناس  
له باعتباره راشداً،  
ولكنه في الوقت نفسه  
يحتاج إلى التمتع بالمرح  
واللعب بوصفه طفلاً..



لكن المراهق يحس بضيق وخجل إن وصف  
والده أو معلمه هذا العمل بأنه عبث أطفال.  
فهو يريد أن يبدو محترماً، وأحياناً يتكلف في  
كلامه وملابسه ليبدو كذلك..





احترام الذات والاهتمام  
بالذات طريق نحو إطلاق:

- ١- كوامن النفس
- ٢- طاقات النفس
- ٣- القوة الذاتية

rekaaz.com © 2297 1102

إكاز  
لتعزيز الأخلاق

## المسؤولية والانضباط:



يحتاج المراهق أن يشعر أنه مسؤول وقائد لمجموعة، وفي الوقت نفسه  
يحتاج للانضباط وإلى أن يكون تابعا..

فهو يريد أن يثبت ذاته بوصفه بالغاً يستطيع تحمل المسؤولية،  
لكنه سريعا ما يضيق بها.

والمراهق يحترم المدرس  
الحازم الذي يضبط النظام  
دون عنف أكثر من الذي يترك  
للطلبة الحبل على الغارب.

كما يريد أن يتخذ القرارات  
بنفسه، لكنه يحتاج إلى من  
يساعده ويرشده دون أن  
يشعر أنه لا يزال طفلا.





نعم للحرية... ولكن،  
حرية مع انضباط  
وقواعد مع التزام

## الحرية والالتزام:

8

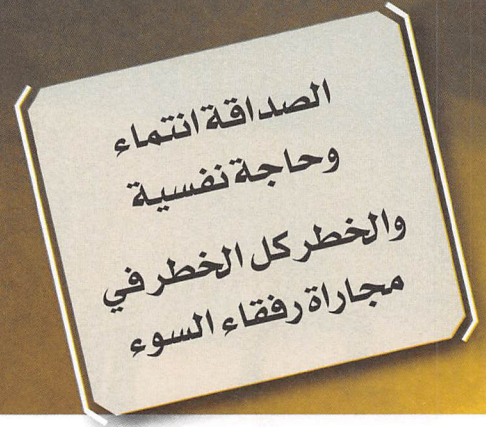


هناك تناقض بين حاجة المراهق للحرية وحاجته للالتزام؛  
فهو مازال يحتاج لمن يشعره بالالتزام والانضباط، فالابن  
يحتاج إلى الأب الذي يوجهه ويرشده، كما تحتاج المراهقة  
للأم التي تحاسبها أحيانا..



وعندما يخطئ  
المراهق فإنه  
كثيرا ما يلقي  
باللوم على  
والديه اللذين لم  
يحاسباه.





## قيم الدين وقيم الشلة:

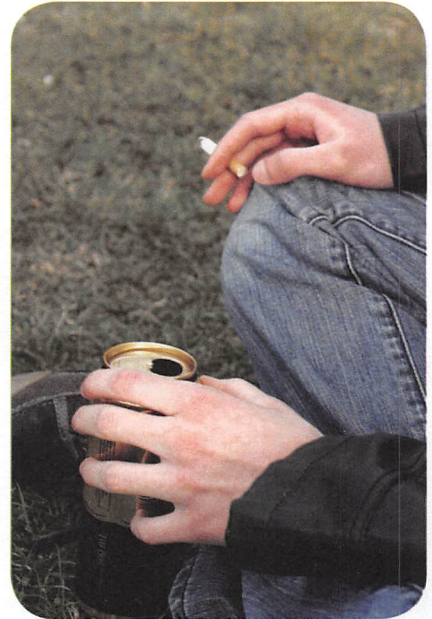
9



### التناقض بين قيم الشلة ومجموعة الأصدقاء والقيم الدينية التي تعلمها بالسجد والبيت والمدرسة...

فهو يريد إرضاء مجموعة الأصدقاء الذين يطلبون إليه أن يجاريهم في بعض السلوكيات؛ (التدخين - المعاكسات- الدخول إلى المواقع غير الأخلاقية- تبادل الأفلام الخليعة...)

وهو يحب الانتماء للشلة، لكنه في الوقت نفسه يحس بالألم والشعور بالذنب إذا فعل ما يناقض مبادئه وقيمه.





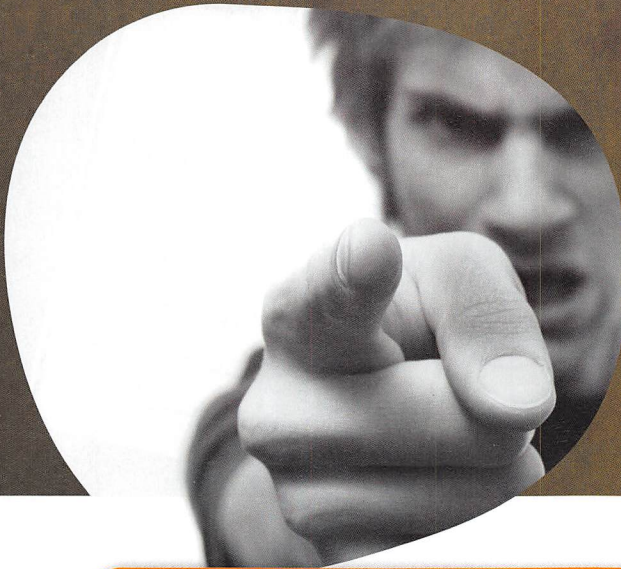
نحن مطالبون بالارتقاء  
إلى مستوى الفهم  
التربوي العميق.. تنظيراً  
وممارسة بعيداً عن  
ترجمة مناهج وضعت  
لعالم غير عالمنا وبقیم  
غير قیمنا تم نقلها إلینا..

## المطلوب: الارتقاء بالمربين

ويشمل ذلك: الارتقاء بتفكيرهم؛ ليستوعبوا  
المعطيات الجديدة ويتأهلوا للتعامل معها،  
وليكونوا قادرين على تجاوز الأساليب القديمة  
التي نشؤوا عليها وألفوها، وحتى يرتقوا لفهم  
الجيل الجديد الذي يتعاملون معه ويربونه.

ويستوجب ذلك تقديم برامج تدريبية  
للمربين والآباء والأمهات، وإذا كانت  
التربية عملية تلقائية فيما مضى  
يمارسها أي شخص فالتحديات  
المعاصرة اليوم تفرض غير ذلك.  
ويحتاج الأمر إلى أن تقوم مؤسسات  
تربوية تقدم الدورات والبرامج التدريبية،  
وتعد مواد التعلم الذاتية للمربين.





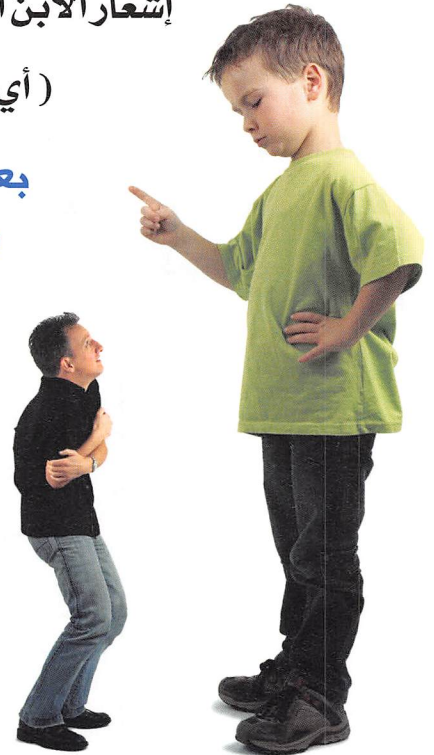
الثناء .. نعم التربية!  
النفس تحتاج للثناء  
والتشجيع، وتحتاج  
للشعور بالنجاح  
والإنجاز.

## كيف نجتاز الصراع ونحتوي التناقضات لدى المراهق

أفضل حل لهذه التناقضات التي يمر بها المراهق هو  
إشعار الابن أنه محبوب بالرغم من.....  
( أي خطأ أو ممارسة تصدر منه ) ..

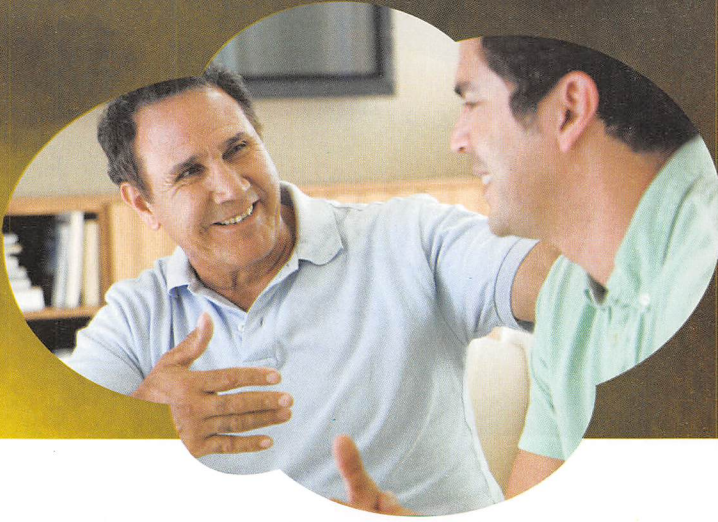
بعض المراهقين تتركز في أذهانهم  
فكرة أن الآباء يحبونهم إن كانوا  
مطيعين، ناجحين...

أما إذا ارتكب  
الابن خطأ ما  
فيظن أن هذا  
يؤثر على محبة  
والديه له.





ومن يتأمل هدي النبي  
صلى الله عليه وسلم يجد  
أنه يُثني على أصحابه  
في مواقف عدة. ومنها:  
قوله صلى الله عليه وسلم  
لأشج عبد القيس: "إن  
فيك لخصلتين يحبهما  
الله: الحلم، والأناة"



## خطوات لحسم التناقضات

# 6



المطلوب  
من الآباء

ابن علاقة حب وصداقة  
مع ابنك، وعامله كصديق  
(صاحبوهم) ..

# 2

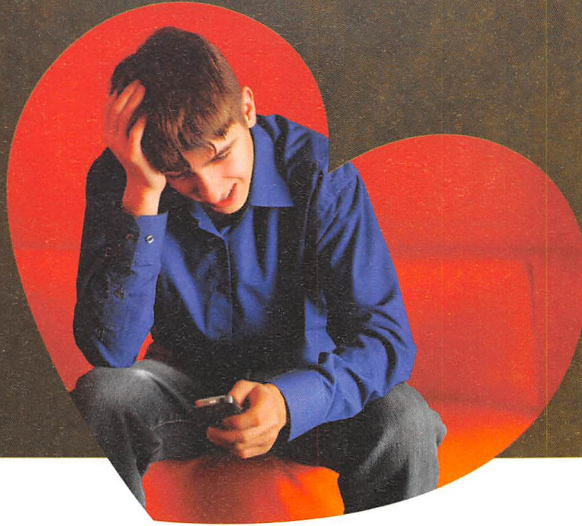
أوصل لابنك أنه يظل  
محبوباً بالرغم من أي  
شيء؛ لأن الحب فطرة ..

# 1

أخبره بوصفك صديقاً لا أباً؛ (إن كنت ممن يعانون  
عدم تفهم أسرتك لك فلا داعي للقلق، فهناك كثيرون  
مثلك يحسون بالشعور نفسه.. وحالتك لها حل،  
فأنت غالباً لا تفهم والديك أيضاً.. وتعبر لهما عن  
قيمتهم عندك، فلا تخجل من أن تعبر عن حبك  
لأمك ولأبيك، وأن تعتذر لهما إذا أخطأت...)

# 3





وقوله لأبي هريرة. رضي الله عنه: "لقد ظننت يا أبا هريرة أن أول منك لما رأيت من حرصك على الحديث"، وقال أيضاً: "كان خير فرساننا اليوم أبو قتادة، وخير رجالتنا سلمة"

وقال لابن مسعود. رضي الله عنه: "إنك غلام معلم"

4

تفهم أن الصراع ليس حتمياً وملاحمة ستطفو بقوة... ومهما كان يمكن حله بسهولة.. بل ويمكن تجنبه، فالعلاقة السليمة بين الوالدين وأبنائهم تجعل المراهق يعبر إلى مرحلة النضج في يسر وسهولة...

5

من المهم أن تتخذ موقفاً نحو أبنائك يتسم بالحب والصبر والتعاطف والاهتمام والإيجابية...

6

ضح حدوداً وضوابط معقولة على سلوكهم.







# شكوى الأبناء من الوالدين

## 8 صرخات للمراهقين

لعل الصرخات المشتركة للمراهقين من الجنسين في هذه المرحلة هي:

- 1) بابا، ماما، اتركاني أتخذ قراراتي بنفسي..
- 2) اتركاني أختار ما أشاء..
- 3) لم أعد صغيرا..
- 4) إني أختنق من كثرة نصائحكما..
- 5) أختنق من كثرة اهتمامكما المقيد لحريتي..

هكذا يتكلم أبنائنا المراهقون





محمد بن عبد الله الدويش

«إن الثناء يُشعر الشخص بالرضا والإنجاز، ويزيد من ثقته بنفسه، والمربون اليوم أحوج ما يكونون إلى غرس الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على الإنجاز في ظل جيل يعاني الإحباط، وتسبق هواجس الإخفاق تفكيره في أي خطوة يخطوها، أو مشروع يُقدم عليه.

في حين أن النقد واللموم يسهم في تكريس الشعور بالفشل والإحباط ونموه في النفس، ويضيفه صاحبه إلى تجاربه المخففة».

هذه الصرخات تتضمن اتهاما للوالدين بقصور في الفهم، أو عدم القدرة على التكيف مع الوضع الجديد للابن والابنة، أو على الأقل أن الوالدين ينتميان إلى جيل سابق ونمط مختلف في التفكير..

6) متى تدركان أنني لم أعد صغيرا..

7) والداي لا يفهماني..

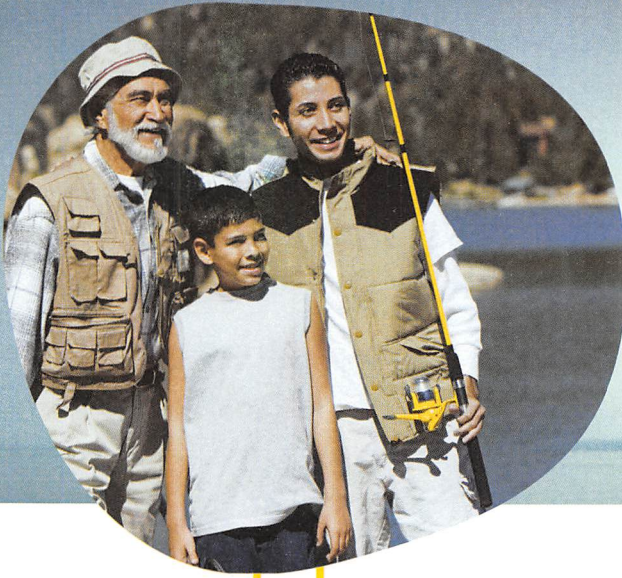
8) يعاملاني كما لو كنت صغيرا..

## خلاصة

تؤدي وسائل الإعلام المختلفة ووسائل الاتصال السريع والحواسيب دورا مهما في توسيع الهوة بين فكر المراهقين وفكر الوالدين؛ إذ يتغير نمط تفكير المراهقين وطموحاتهم؛ (تقليد الرياضيين مثلا أصبح طموحا عند بعضهم..) وذلك في ارتداء ملابسهم؛ مما يصيب الأهل بالذعر خوفا على أبنائهم من الانحراف. ويضع كثير من الآباء أبنائهم تحت الوصاية بأوامر مشددة: (افعل هذا)، و (لا تفعل هذا)... وفي الوقت نفسه يرى الأبناء أن والديهم متخلفان عن ركب الحضارة، يعيشان بفكر الماضي وتقاليد.. ولا يرغبان في التطور. فيميل المراهق لنقد والديه، وطريقة تربيتهما وسلوكهما، بل ويمتد النقد لمظهرهما، وملابسهما، وطريقة قص شعرهما، فيتهكم من كل ما يبدو قديما لا يتماشى مع الأنماط العصرية.



# الأسرة المحضن التربوي الأول والأساس



2

في البيئة الأسرية نتعلم  
التواصل أو نتعلم ألا نتواصل..

4

كلمات المفاتيح الأساسية  
للتواصل: المصادقية - السلطة  
- التمرد - العدوانية -  
السيطرة - الاستكبار - النضج  
- الصداقة - العلاقة - الرفض  
- الاستقلالية -

1

كل العلاقات الأساسية في حياة  
الإنسان تنشأ لأول مرة في المحيط  
الأسري؛ حيث يتم بناء شبكة من  
العلاقات الأساسية التي تصلح لتكون  
انطلاقة لكل العلاقات المستقبلية في  
حياة الإنسان طيلة حياته.

3

نحتاج لبذل جهد أكثر للتواصل  
بوصفنا أجيالاً مختلفة..





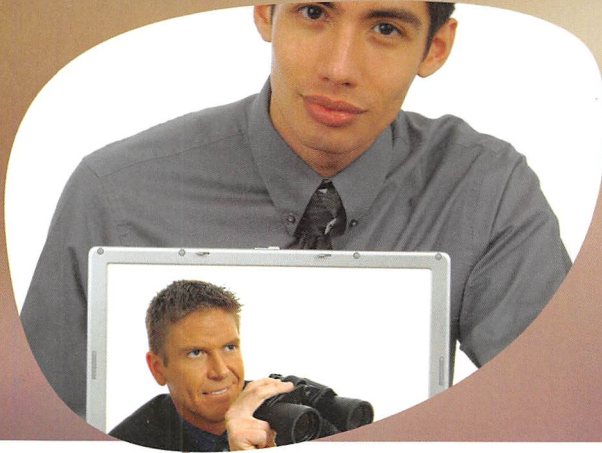
أشرك ابنك في الحوار  
والقرار..  
يكن أكثر إيجابية وأقل  
توترا..

## دراسة < الترابط الأسري سر سعادة الأولاد >

أثبتت دراسة قامت بها الـ (GSSW) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن ٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٥، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، أن المراهقين في الأسرة المتناسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات البصيرية في مجالس عائلية محبة يشاركون فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم؛ هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشكلاتها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للانتئاب والضغط النفسية.



# العلاقة وليده النظرة إلى الذات



مبدأ أساسي في تحديد نوع العلاقة  
التي تربطنا بأبنائنا وهو

**دائماً أتعامل مع الآخر من خلال نظرتي إلى نفسي:**

هذه النظرة إلى الذات إمّا:

نظرة سلبية، وإمّا فوقية - كاملة، وإمّا إيجابية.

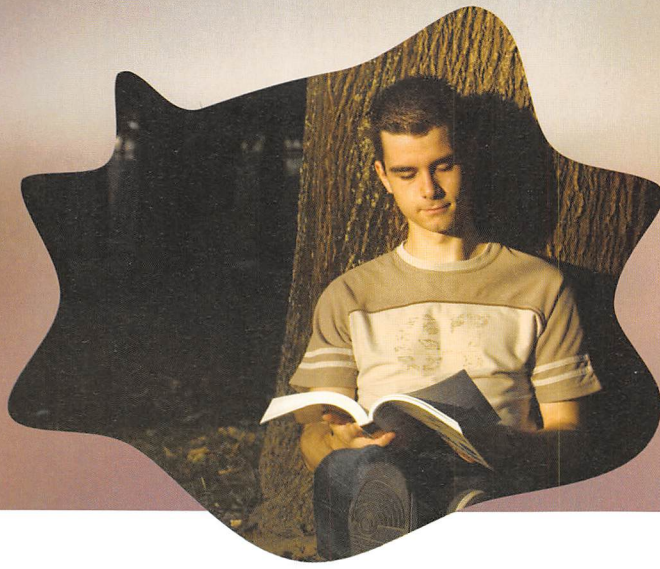


**سلبية**

**1**

إنّ نظرتي السلبية لذاتي هي  
نظرة دونية، تجعل الآخر مصدر  
تهديد لي، أتعامل معه بتحفظ  
فيه شيء من الخوف... ألجأ إلى  
موقف دفاعي في علاقتي معه.





الأهم أن يجد المراهق لدى  
الأهل أذناً مصغية وقلوباً  
متفتحة من الأعماق، لا مجرد  
مجاملة، كما ينبغي أن نفسح  
له المجال ليشق طريقه بنفسه  
حتى لو أخطأ؛ فالأخطاء  
طريق للتعلم.

## إيجابية

3

فيها أنظر إلى ذاتي بوصفي  
إنساناً يتمتع بأمور حسنة، وأخرى  
قد لا تكون كما أريدها... أنا إنسان  
في مسيرة نمو، أنظر إلى الآخر  
بوصفه صديقاً أو شخصاً يمكنه  
أن يُغنيني بما عنده، ويمكنني  
أن أشارك وإياه في الأمور؛  
إنه مجال أخذ وعطاء والعلاقة  
معه في مثل هذه الحال علاقة  
ثقة، علاقة تقود إلى النمو  
الشخصي ... علاقة الصداقة  
والصحبة.. «صاحبهم»

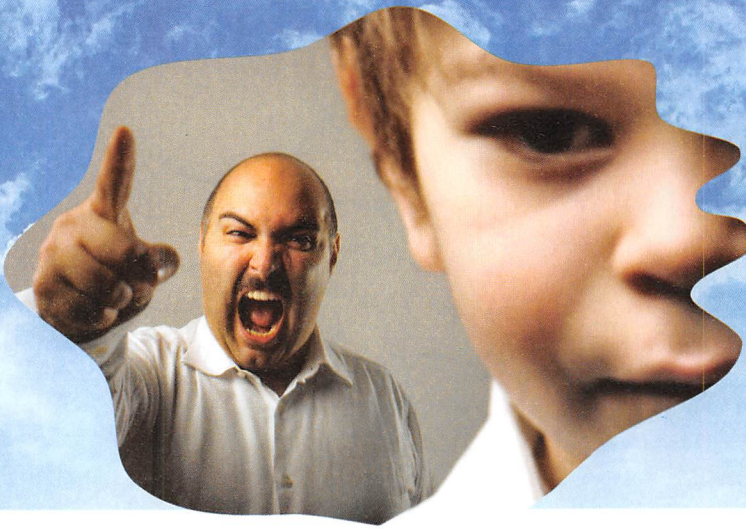
## فوقية - كاملة

2

في هذه النظرة لذاتي، أعد نفسي  
أحسن من الآخر، وهذا الآخر مجرد  
مستمع لي؛ لأنني أقدم له كل ما  
يجب أن يسمع ويدرك. إن علاقتي  
به تتصف بالكثير من التمثيل. إنه  
شخص فقير بنظري ليس بإمكانه أن  
يُعطيني ويُقدّم لي شيئاً. وما عليه  
إلا أن يأخذ، فأنا المعلم وهو التلميذ.  
وهذه النظرة تكاد تكون المهيمنة  
في العلاقة بين الآباء والمراهقين..  
وهي نظرة لا نعدّها تسهم في  
توطيد العلاقة مع الأبناء...



# نماذج من الآباء



يمكن تصنيف الآباء من حيث علاقتهم بأبنائهم إلى  
أربعة أنواع:

أب متسلط		2	أب حازم		1
أب لا يبالي		4	أب متساهل		3

أب حازم



يريد تحقيق الانضباط لكنه واقعي فيما يتوقعه.



يضع القواعد ويفرضها على أبنائه.



حساس لحاجة أبنائه ومتجاوب معهم.



عندما يتطرف في السلطة وفي تجاوبه مع  
احتياجات الأبناء يصبح أباً شديد الحرص والخوف  
على أبنائه.







أنواع الآباء تحدد نوع  
الوالدية ...  
والدية الضرب والصراخ،  
أم والدية الفعالية  
والإيجابية!!

## أب متسلط



يكثر من الأوامر والنواهي.



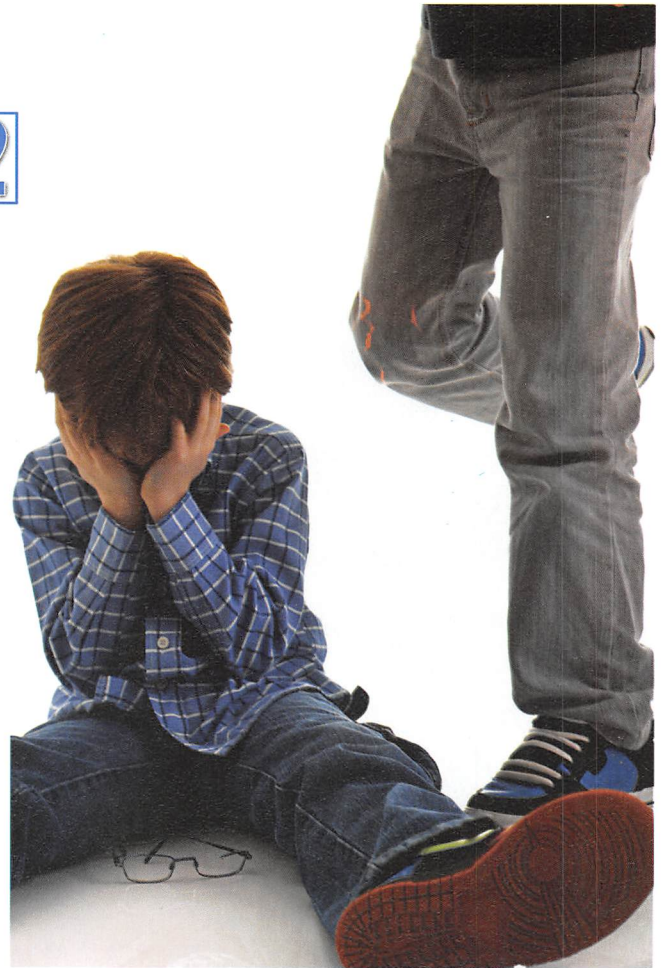
يريد تأكيد الانضباط بشدة.



غير حساس لاحتياجات  
أبنائه، ولا يفهمها.



عندما يتطرف في السلطة  
وعدم التجاوب يصبح قاسياً  
جداً.







« دع ابنك يفعل ما يريد »  
خرافة باسم التربية  
الحديثة!!

### أب متساهل



اهتمامه الأساسي باحتياجات الأبناء ورغباتهم.



لا يطلب من الأبناء إلا أقل القليل.



يشب الأبناء بلا ضوابط ويفعلون ما يريدون.



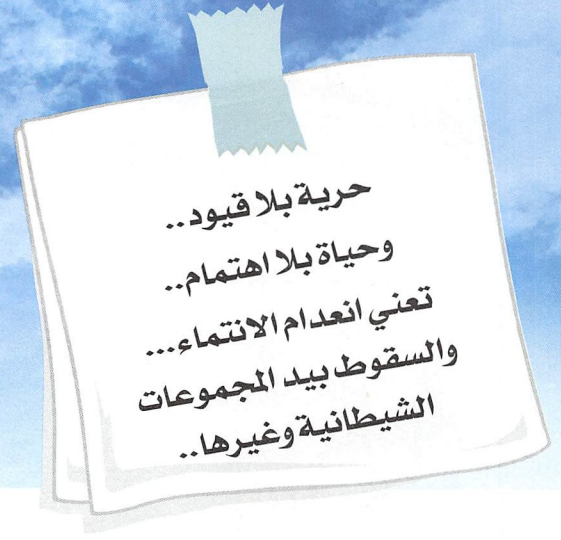
لا يتوقع الطاعة من أبنائه بل ينتظر منهم أن يكونوا أصدقاء.



عندما يتطرف في تلبية احتياجات أبنائه يجعلهم أبناء مدللين.







## أب لا يبالي



لا يطلب شيئاً إلى أبنائه.



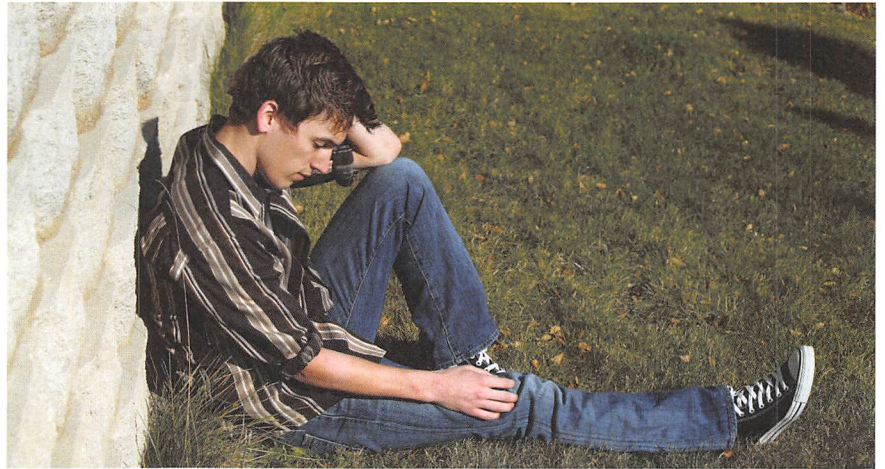
لا يعرف احتياجات أبنائه، ولا يهتم بها، ولا يتجاوب معهم.



يقضي معظم أوقاته منشغلاً عنهم في أعمال أخرى.



عندما يتطرف في عدم مبالاته يصبح أباً مهملاً لواجباته.





# أنواع الأسر وأثر ذلك على المراهق



## الأسرة النابذة



وهي الأسرة التي يكون فيها الابن منبوذاً وغير مرغوب فيه من الأب أو من كليهما. ولذلك لا يلقي في البيت سوى انتباها قليلا وعناية قليلة، وفي مثل هذه الحالة يسيطر الأبوان على الطفل أو المراهق سيطرة قاسية في بعض الأحيان ويظهر حقد هما عليه.

ولكننا نرى في حالات أخرى أن شعور الأبوين بالإثم من كرههما للابن يجعلهما يكفران عنه بإظهار الحب الشديد له، وبزيادة المحافظة عليه وبالتساهل الشديد معه.

**هناك أسباب كثيرة تدفع الأبوين إلى نبذ الطفل،  
ولكن أكثرها شيوعاً عدم نضجهما انفعالياً  
وتكيفهما للحياة الزوجية تكيفاً سيئاً.**





الكره معاناة وألم..  
وقد يؤدي إلى  
الانحراف..

فهو لا يشعر بالأمن في البيت، ولا يستطيع إرضاء حاجاته الأخرى.

أما سلوكه فيحتمل أن يكون غير اجتماعي ومصحوباً بأعراض:

**كالهجوم المتطرف، والكذب،  
والسرقة، والشرود، والقسوة.**

وربما خلف الكره فيه آثاراً باقية طوال حياته.

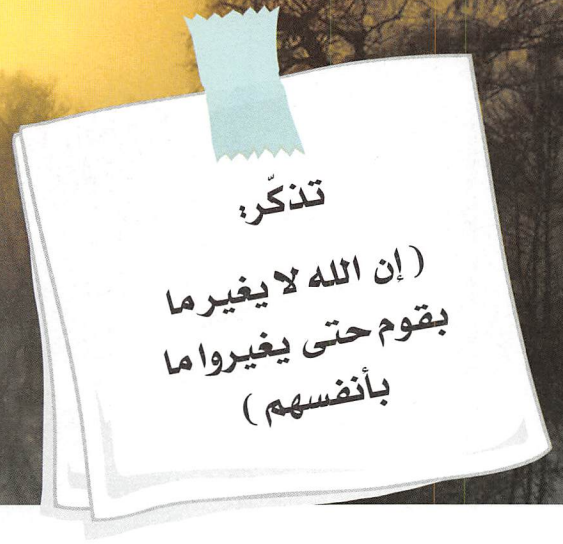
**إن علاج المراهقين الذين عانوا  
كرهاً شديداً يعد من أصعب  
الأمور. وقد ظهر أن عدداً كبيراً  
منهم يرتكب جرائم تسجل في  
سجلات جرائم الأحداث.**

**تكون آثار الكره الأبوي  
في سلوك المراهق  
دائماً آثاراً خطيرة.**

يقول أحد علماء النفس ( وولبري ) :

( إن الكره يستطيع  
دائماً أن يعوق  
المراهق على التكيف  
للحياة، وذلك بالقضاء  
على شعوره بالأمن  
وتحطيم ثقته بنفسه  
وتهزيق ذاته (أناه) .





## الأسرة القابلة للراضية

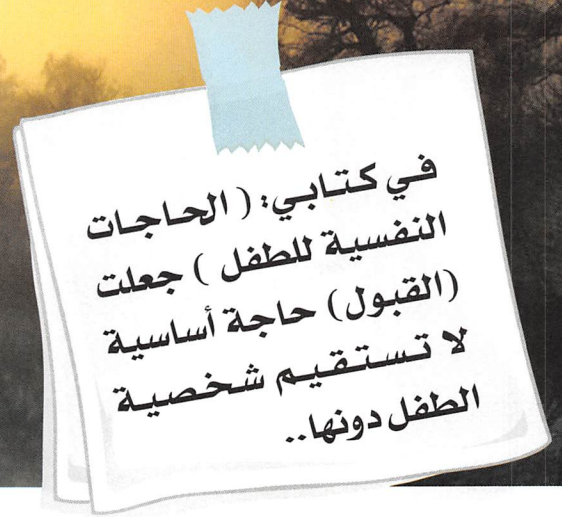


إن الأسرة المقابلة للأسرة النابذة  
هي بالطبع الأسرة (القابلة)  
الراضية عن المراهق الراغبة فيه

في هذه الأسرة يحتل المراهق  
منزلة مهمة، وينمو في جو من  
العواطف الحارة.







في كتابي: ( الحاجات  
النفسية للطفل ) جعلت  
(القبول) حاجة أساسية  
لا تستقيم شخصية  
الطفل دونها..

ويقول ( سيموند )


الذي درس آثار (القبول) في الشخصية

« إن المواطنين  
الصالحين ورجال العلم  
الطيبين والعمال  
الصالحين والأزواج  
الصالحين والزوجات  
الصالحات والأبوين  
الصالحين، يأتون  
من الأسر التي تقبل  
الأطفال وترغب  
فيهم » .

وقد دل البحث على أن الأبوين اللذين  
( يتقبلان ) المراهق ويرغبان فيه  
يكونان على العموم قد نشأ في  
بيوت يسود فيها الحب والعطف  
والمعاملة الحسنة.







تقول منتسوري: «إن هدفنا هو النظام الذي يأتي ثمرة للنشاط لا النظام الذي يأتي ثمرة السكون والجمود والطاعة والإكراه».

## الأسرة المستبدة ( الأوتوقراطية )



قد يهتم الأبوان بالابن ويحبانه، ولكنهما يجعلانه مضطراً إلى خضوع دائم تقريباً؛ لأنهما يعتقدان أن ذلك من مصلحته.



إذا سيطر الأبوان على المراهق في الأوقات جميعها وفي مراحل النمو ونابا عنه في القيام بما يجب أن يقوم هو به، وتحكما في كل عمل من أعماله؛ فإنه يشعر عند ذلك بسيئات البيت المستبد.





الطاعة المطلقة قد  
تتحول إلى خضوع  
فضعف... ثم هشاشة في  
الشخصية.

والوالد الذي يسيطر على ابنه وهو طفل كل هذه  
السيطرة قد يكون -غالبا- هو نفسه قد نشأ في أسرة  
مستبدة فصار يعامل ابنه كما كان أبواه يعاملانه.

قد يكون الأطفال الذين ينشؤون في مثل هذه البيئة  
ذوي سلوك حسن مهذبين هادئين ماداموا في البيت أو  
في مواقف مستبدة مماثلة.

ولكنهم عندما يصبحون  
في مرحلة المراهقة  
ويأخرون في التمتع بشيء،  
من الحرية، لا يظهرون  
استعداداً للتمتع بها

لأن أسرهم لم تعودهم الاعتماد على النفس ولذلك  
تراهم يشعرون بالنقص والارتباك ويسهل انقيادهم  
إلى سبل الضلال من قبل رفاق السوء.

ونحن نجد بين المجرمين  
الأحداث كثيراً من المراهقين  
الذين جاؤوا من أسر مستبدة  
يتمتع فيها الأبوان في  
معظم الأحيان بمكانة  
اجتماعية مرموقة، وبعيشة  
موفقة وثقافة جيدة.



أهم مشكلات المراهقة تكمن  
في حاجة المراهق أن يتحرر  
من القيود المفروضة عليه  
من أسرته وحاجته للشعور  
بالاستقلال الذاتي.

## الأسرة المسرفة

### في المحافظة على المراهق



في هذه الحالة نرى الأبوين ينتبهان انتبهاً شديداً إلى الابن،  
ويبالغان في العناية به، وفي كثير من الأحيان يسرفان في  
التساهل معه، ويبالغان في إظهار الحب له.

ثم لا يرغبان في تقبل التغيرات التي يأتي بها نموه  
فيحاولان إبقاءه من وجهة نظرهما الانفعالية في  
مرحلة أدنى من المرحلة التي يبلغها في نموه.

فإذا دخل مرحلة الطفولة المتوسطة بقياً  
يعاملونه كما كان يعامل في مراحل طفولته الأولى  
ما أمكنهم ذلك.





الإسراف في الحماية  
وقوف ضد النمو  
والنضج

وإذا أصبح في مرحلة المراهقة لبتا ينظران  
إليه كما ينظران إلى صبي صغير،

وتراهما لا يطيقان التفكير في أنه أصبح يحتاج  
إلى شيء من الحرية...

إنهما يريدان الدفاع عنه وحل مشكلاته وتيسير الحياة دائماً.

مهم  
للعلم

هناك أدلة كثيرة على أن المراهقين  
الذين يسرف أبائهم في المحافظة  
عليهم؛ يصعب عليهم جداً النجاح  
في مستقبل حياتهم.





الخوف الشديد على  
المراهق تشكيك في  
قدرته على النمو  
والاعتماد على النفس

## صفات ينشأ عليها المراهق في البيئة المسرفة في المحافظة:



1 تنقصه الثقة بالنفس وضبط  
الانفعال؛ لأنه لم تتح له فرصة  
للتدريب على هاتين الصفتين.

2 يميل إلى الخجل والانطواء.

3 التهرب من المسؤولية.

4 الخوف من التقدم في نموه..





الخوف الشديد على  
المراهق تشكيك في  
قدرته على النمو  
والاعتماد على النفس

6

وقد يحرز نجاحاً جيداً في المدرسة؛  
لأنه يعوّض عن تكيفه الاجتماعي  
الضعيف بالسعي والاجتهاد.  
ولكنه لن يكون إلا طالباً مسائراً ذا  
حظ ضئيل من الأصالة وسعة الحيلة.

5

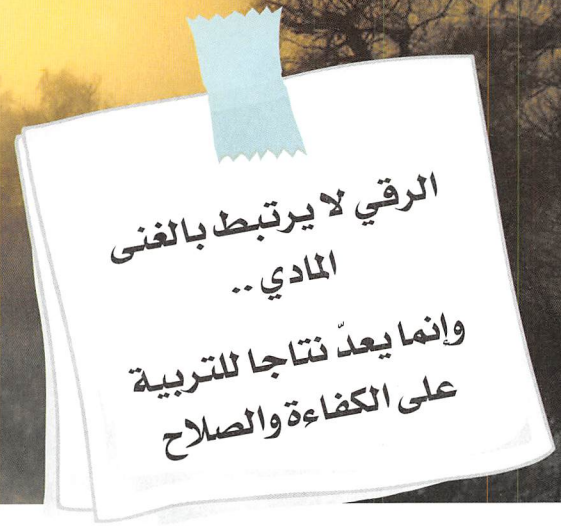
إن المحافظة الشديدة على  
المراهق هي بالطبع نوع من  
السيطرة، والمراهق الذي ينال  
هذه المحافظة:

7

وعندما يصير راشداً لا بد  
من أن يشعر بالنقص وعدم  
الجدارة وعدم القدرة على  
التصرف كما يتصرف  
الشخص الناضج في  
مواجهة مشكلات الحياة.







إن أهم مظاهر البيت الشوري هو اعتراف الأبوين فيه بأن أطفالهما أشخاص يختلف بعضهم عن بعضهم الآخر، وأن كلاً منهم ينمو نحو الرشد ونحو مرحلة من العمر يتمكن فيها من تحمل المسؤولية

## الأسرة الشورية



إن الأسرة مشروع تعاوني يتعلم فيه الطفل أنه مطالب ببعض الواجبات بانتظام وباتخاذ بعض القرارات هم بأنفسهم.

**إن هذين الأبوين يحبّان أطفالهما حباً جماً.  
ولكنهما يستطيعان النظر إليهم نظرة موضوعية.**

يتعلمون أن للأبوين حقوقاً وامتيازات وعيشة يعيشانها خاصة بهما.

ولا ينتظر الأطفال في مثل هذا البيت أن يكونوا موضع الانتباه الدائم والعناية المستمرة

ليس كل شيء كاملاً في البيت الشوري؛ لأن الأفراد بشخصياتهم المختلفة لا يستطيعون العيش سوية باستمرار في وئام أو انسجام تام، ولا بد من وقوع الاختلافات أو الاصطدامات بينهم.





في الأسرة الشورية  
يتعلم الأفراد أدب  
الاختلاف

**ويتحمل المراهقون عندما  
يسيئون التصرف مسؤولية  
أخطائهم ويتعلمون توقع  
تكلفة الخطأ الذي يصبر عنهم**

يتمتع الطفل الذي ينشأ في  
هذه البيئة المنزلية بحظ أوفر  
من الحظ الوسط للتكيف تكيفاً  
حسناً مراهقاً وراشداً.

ولكن البيت الشوري لا يبيح لتلك الخلافات أن تدوم  
وتعشعش فيه فترات طويلة من الزمن، بل يعالجها  
ويزيلها بالمناقشة الصريحة، وبروح التعاون والصداقة.

هذا البيت بيت مضبوط يسوده النظام،  
ويبذل فيه الراشدون والمراهقون جهودهم  
للمحافظة على النظام الذاتي والتفكير  
السليم في جميع أعمالهم.

إن والديه يوفران له الفرص الحسنة لتكوين  
العادات الانفعالية والاجتماعية التي تفيده في  
الشطر الباقي من حياته كلها.

إن هذين الوالدين رغم أنها قد لا يكونان من طبقة راقية اجتماعياً  
واقطعاً بين طبقات المجتمع، يمكن أن يساعد المراهق على بناء أساس  
جيد للمواطنة الصالحة والكفاءة الاقتصادية والتربوية.





# 4 نماذج من المراهقين

إذا أردنا تقسيم أنواع المراهقين بحسب موقفهم من المشكلات نجد أنهم ينقسمون إلى أربعة أنواع:

وتتعرّف عليه من بعض السمات مثل:

## 1 كاتم المشكلات

يعيش مع أحلام اليقظة التي يحاول فيها حل مشكلاته بطرائق خيالية.

يترك كل الاهتمامات العادية، والأنشطة التي يمارسها من هم في مثل سنه.

يميل إلى الوحدة والاعتزال، والانسحاب من المجتمعات، والبعد عن الأصدقاء.

لا يتفاعل عاطفياً مع الآخرين.

لديه تمرد داخلي، إذا اشتدت تظهر على شكل قلق أو أمراض نفسية وجسمية.

ومن أبرز سمات هذه الشخصية الفشل الدراسي المرتبط بالاكئاب والتمرد.





مهم جداً أن نكتشف إلى  
أي نوع من المراهقين ينتمي  
أولادنا ... فإذا عرفنا نمطه  
استطعنا معرفة أسباب أغلب  
السلوكيات المزعجة ...

## 2 المجاهر بالمشكلات

ويبدو في سلوكه أنواع من الانحراف تسبب كثيراً من المشكلات  
له ولأسرته مثل:

الكذب، والسرقعة، والعنف،  
والجريمة، والجنوح.



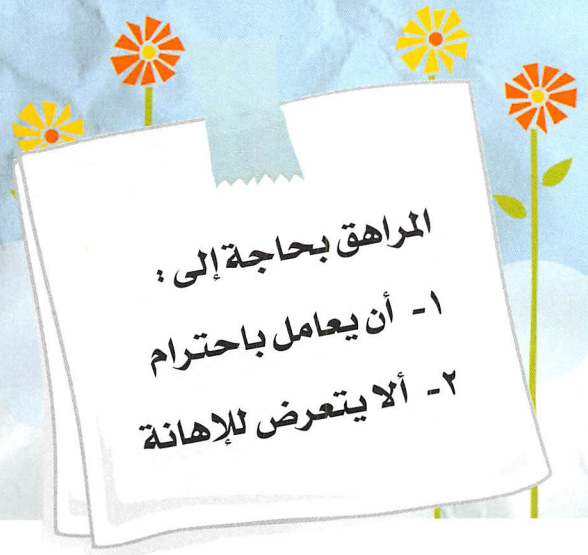
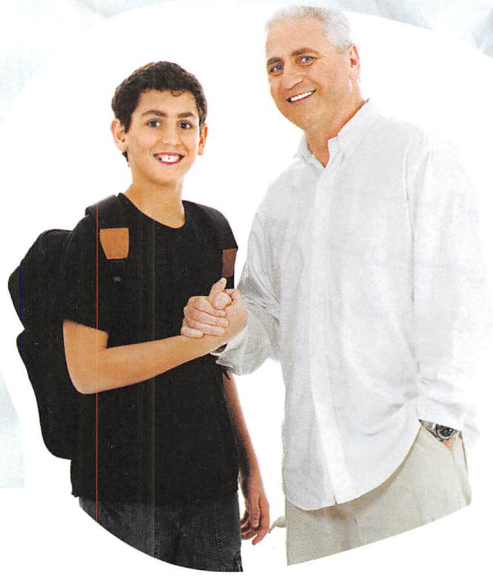
الإفراط في العناد والعدوانية، أو في  
التدخين، أو إدمان بعض الألعاب.



بعض هذه الشخصيات  
يميل إلى المغامرات  
الجنسية لكي يبدو  
بالغاً، ولكي ينال  
إعجاب زملائه.

وهذا النوع من الشخصيات يحاول كسب قبول الشلة التي  
يتأثر بها ( وكلهم من النوع نفسه غالباً ) بأن يلجأ إلى  
العنف لكي يلفت نظر الشلة، فيبدو أمامهم بمظهر القوة  
والاستقلال عن والديه. وأحياناً يعتمد الإهمال في دراسته  
ويفضل فيها، أو يعتمد الثورة على الدين والأخلاق وعقائد  
الآباء ويسخر منها علناً حتى يصبح بطلاً في نظر أصدقائه.





## الهارب من المشكلات



عندما يتعرض المراهق للاحساس بعدم احترام الذات نتيجة  
 معاملة زملائه له، أو أهله، فإنه يلجأ للهروب من البيت أو للمرض  
 وفقدان الشهية لكي يهتم به أهله ويشعروا بقيمته.

وقد يلجأ بعض منهم  
 إلى التهديد بالانتحار  
 والتفكير فيه بوصفه  
 وسيلة للهروب من  
 المشكلات







المراهق بحاجة إلى:  
٣- ألا يعامل بإهمال

## المواجه للمشكلات



وهو أفضل الأنواع؛ لأنه يواجه المشكلة ولا  
يكتتمها أو يهرب منها بل يتحدث عنها مع زملائه،  
أو مع بعض البالغين ممن يثق فيهم مثل:  
(الوالدين - القادة - المدرسين - الدعاة.. الخ).

وهو يحاول أن  
يدرس المشكلة  
بنفسه، ويقراً  
عنها، ويتغلب  
على فشله بتكرار  
المحاولة حتى  
ينجح.





# حوار مع أبنائي المراهقين

## 4) متطلبات لبناء حوار إيجابي مع المراهقين

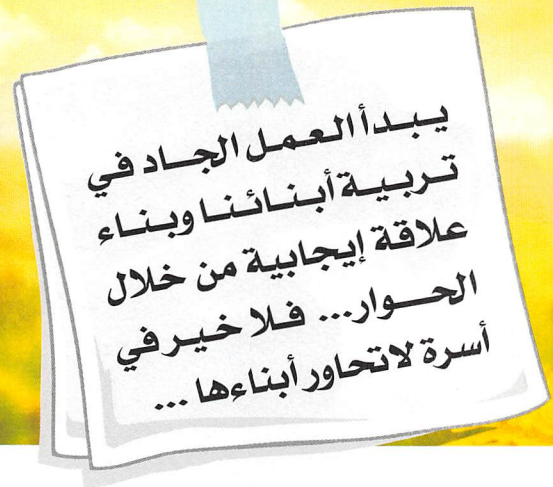
### 1) انفتاح

يستطيع الأب اللبق أن يتحدث عن بعض ما صادفه في يومه من صعوبات أو طرائف، فيشجع الأبناء على التحدث عن مواقف مماثلة صادفتهم.

### 2) وقت لأبنائي

وهذا يستلزم قضاء وقت كاف مع الأبناء، أما الاعتذار بأنه لا يوجد وقت لذلك فهو عذر يجب تلافيه لصالح الأبناء ولصالح الأسرة.





يبدأ العمل الجاد في  
تربية أبنائنا وبناء  
علاقة إيجابية من خلال  
الحوار... فلا خير في  
أسرة لا تتحاور أبنائها...

#### (4) احترام صمته )

أما صمت المراهق لبعض الوقت فيجب  
احترامه، وعدم إجباره على الحديث؛  
فهو يحتاج أحياناً لأن يخلو إلى نفسه.

#### (3) الإنصات )

كما أن صد الابن (أو الابنة) عندما يريد  
أحدهما أن يتحدث عن شيء ما يعتقد الوالد  
(أو الوالدة) أنه شيء تافه يجعل الأبناء  
يحجمون عن الحديث بعد ذلك.







يقول السباعي :  
« القسوة في تربية الولد  
تحمله على التمرد ، والدلال في  
تربيته يعلمه الانحلال ، وفي  
أحضان كليهما تنمو الجريمة .»

## معيّارا لبناء علاقات حوار إيجابي مع المراهقين:

# 22

والحديث مع الأبناء يستلزم من الوالدين مراعاة بعض الأمور:

### 1 أقنعه بما تريد

لكن هذا التقبل أو التصديق  
المفروض سرعان ما يتحول  
إلى عناد أيضاً.

لا تدفع ابنك لأن يفكر ويؤمن  
بما تريده، أو بما ترى أنه الأنسب؛  
فهذا قد يدفعه للتمرد، أو  
للتصديق بلا نقاش.





ليختر الأهل الوقت المناسب  
لبداء الحوار مع المراهق، بحيث  
يكونان غير مشغولين، وأن  
يتحدثا جالسين، جلسة  
صديقين متآلفين، يبتعدان فيها  
عن التكلف والتجمل، وليحذرا  
نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه..

## 2 ] تقبل أسئلتهم

بل نناقشهم بهدوء، ونقدم  
لهم كتباً يقرؤونها في هذا  
الموضوع، ونتابعهم حتى  
يقتنعوا ويؤمنوا.

إن أردنا أن يكون اقتناع الأبناء ثابتاً  
راسخاً، فيجب أن نتلقى أسئلتهم  
ونتقبلها، ونوجههم بالإقناع إلى الاتجاه  
السليم. وحتى إذا كانت أسئلتهم تنم  
عن الشك في بعض الأفكار أو العقائد  
الأساسية فيجب ألا نهاجمهم أو ننهرهم.

## 3 ] سلوكيات تقطع حبل التواصل

وبالتالي لا يجد  
الفرصة للانفتاح  
على والديه.

إن التشدد والصرامة من جانب الآباء قد يقطعان  
حبل التواصل. وقد لاحظ أحد الباحثين  
(McPherson) أن المراهقين السلبيين نشؤوا في  
بيت يقوم فيه الأب بإلقاء النصائح والخطب بغض  
النظر عما يريد المراهق أن يقوله.





” المراهق يحتاج الى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية؛ ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم.“  
الدكتور محمد سمير عبد الفتاح

#### 4] سلوكيات تدفع للانحراف

فكان الانحراف نتيجة  
حتمية لعدم لغة  
التفاهم.

وفي دراسة أخرى قام بها باحث آخر (James Alexander) وجد أن آباء المراهقين المنحرفين لم يتيحوا لأولادهم فرصة التفاهم، كما لم يحاولوا إشراكهم معهم في عمل جماعي.

#### 5] تعرّف على ابنك بعمق

لذلك لا تتخذ أي موقف  
تجاه ولدك قبل أن تتحرى  
الحقيقية الكاملة.

حاول أن تتعرف على ابنك بعمق. معظم الآباء يدافعون عن أبنائهم بالحق وبالباطل، فإذا اشتكت المدرسة من الابن يدافع عن ابنه دون دراسة للموقف.





رُكِّز على إبراز محاسن  
شخصية ابنك، وعزَّزها  
بالدعم والمدح.

تذكَّر أن هدف التربية  
الأساس حفظ الكرامة.

## 6] تعرّف على مكونات شخصيته

ركز على إبراز محاسن  
شخصية ابنك، وعزَّزها  
بالدعم والمدح.

تعرّف على ابنك (أو ابنتك)، وتفهم نفسيته،  
وما يضايقه وما يسره. تعرّف على نقاط القوة  
فيه كاعتزازه بنفسه، وكونه منظمًا، أو صادقًا،  
وفضلاً عن نقاط الضعف عنده..

## 7] احفظ كرامته

تذكَّر أن هدف التربية  
الأساس حفظ الكرامة.

لا تتعمد إغاضة ابنك أو احتقاره أو ضربه  
ولاسيما أمام الغرباء، فالضرر في هذه الحالة  
يقع على شخصية الابن، كما قد يأتي على الأب  
إذا اضطر الابن للرد عليه بطريقة غير لائقة.





- إذا عومل الولد بإنصاف فإنه يتعلم العدل.
- إذا عومل الولد بتشجيع فإنه يتعلم الثقة.
- إذا عومل الولد بتأييد فإنه يتعلم عدم الركون للآخر.

## الحب الإيجابي

8

وهناك حب هدام مثل الإفراط في الحماية مما يدمر شخصية الأبناء.

من الأشياء المهمة علاقة المحبة بين الوالدين والأبناء.. فكلُّ حب بنّاء وسليم بين الأب والأبناء يساعد على إشباع حاجتهم للأمن والتقدير المتبادل.

## حب بلا شروط

9

أما القول: "إن تصرفت بالطريقة التي أريدها سأحبك" أو "إن كنت مطيعاً سأحبك" فإنه يجعل الابن يحس أنه مرفوض إذا فعل عكس ذلك.

الحب غير المشروط ضروري لنضج شخصية الأبناء. فنحن نحب أبناءنا لأنهم أولادنا سواء أكانوا ناجحين أم فاشلين، متميزين أم عاديين.. الخ.





- إذا عومل الولد بتسامح فإنه يتعلم العفو.
- إذا عومل الولد بأمان فإنه يتعلم الصدق.
- إذا عومل الولد بصداقة فإنه يتعلم حب الآخرين.

## حب متبادل

10

أحياناً يقول الأب لابنه الذي تصرف بأسلوب غير لائق: " ماذا سيقول الناس عني؟ " وكأن كل ما يهمه هو سمعته الشخصية، وليس مصلحة الابن.

ويجب ألا نتوقع الحب من أولادنا ما لم نحبهم، وحتى عندما نختلف معهم يجب أن يكون اختلافنا ممتزجاً بالحب، فنحن نؤدّبهم لأننا نحبهم.

## طاعة إيجابية

11

فالابن ( أو الابنة ) ينفذ ما يطلب إليه لأنه يحب والديه.

الطاعة لا تعني الموافقة على طول الخط، أو عدم الرد أو المناقشة عند تلقي الأوامر. بل الطاعة تكون نتيجة الحب.





عن عائشة رضي الله عنها قالت:  
«ما رأيت أحداً أشبه كلاماً وحديثاً  
من فاطمة برسول الله - صلى الله  
عليه وسلم- وكانت إذا دخلت عليه  
رحب بها، وقام فأخذ بيدها فقبلها  
وأجلسها في مجلسه».  
المستدرک (١٥٤/٣)

## حزم وحب

12

- لكن المحبة تشتمل  
على نوع من الحزم.  
- حزم دون عنف

المحبة أيضاً ليس معناها الإحنو الدائم، أو  
التغافل عن الأخطاء، والتستر عليها، فبعض  
الأمهات يعتقدن أنه يجب التستر على أخطاء  
الابنة أو الابن؛ حتى لا يعاقبهم الأب.

## قوانين للتنفيذ

13

لا تفرض قوانين أسرية  
لن تستطيع الحفاظ  
على تنفيذها.

عندما تقرر تنفيذ قانون متفق عليه لا  
تجعله مجرد كلام ثم لا تنفذ ما اتفق عليه،  
والا فإنك تعود الابن على ذلك وتصبح  
مخالفة الاتفاقيات والقوانين شيئاً عادياً.





- إذا عومل الولد بالمدح فإنه يتعلم التقدير.
- إذا عومل الولد بسخرية فإنه يتعلم الانطواء.
- إذا عومل الولد بعداوة فإنه يتعلم الكراهية والحقد.

## ثقة وحسن ظن

14

فالأهم من  
كل هذا أن  
الخطأ لا  
يرضي الله.

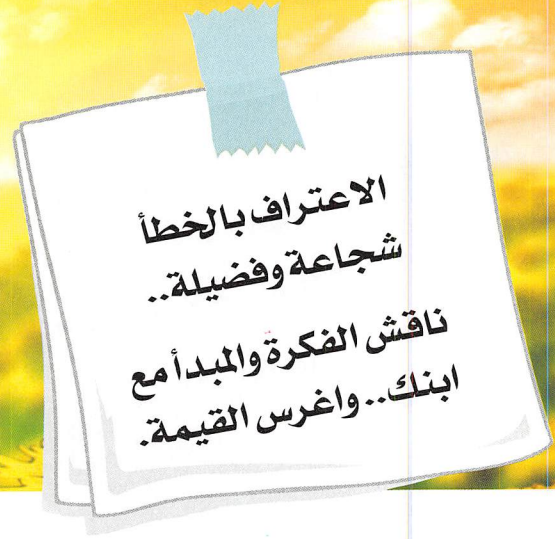
إعطاء الثقة للأبناء من البنين والبنات أمر مهم، لتكن الثقة أساس التعامل دائماً وليس الشك. ثم عود أولادك أن يكونوا محل ثقة، ووجههم بهدوء عندما يخطئون. فالابن (الابنة) الذي لا يخطئ لأنه يخاف من والديه شخص غير مسؤول، ومعرض للخطأ دائماً. لكن عود أبناءك ألا يرتكبوا الخطأ لأنه خطأ في حد ذاته، أو لأنه لا يناسب مستواهم.

- إذا عومل الولد بالقسوة فإنه يتعلم العناد.

- إذا عومل الولد بانتقاد فإنه يتعلم التنديد.

- إذا عومل الولد بتأنيب فإنه يتعلم الشعور بالذنب.





الاعتراف بالخطأ  
شجاعة وفضيلة..  
ناقش الفكرة والمبدأ مع  
ابنك.. واغرس القيمة.

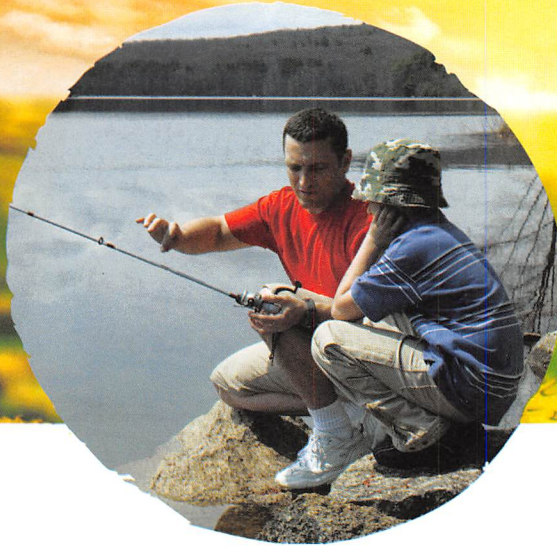
## تشجيع على المصارحة

15

وفي بعض الأحيان  
يوقعان عليه مسؤولية  
مادية كخضم مبلغ  
بسيط من مصروفه -  
طبعاً لا يتناسب مع الخطأ  
- لكن لمجرد أن يشعروه  
بالخطأ الذي عمله.

يرتبط بهذه النقطة المصارحة التامة، فيتعود  
الابن الذي يخطئ أن يعترف بأخطائه، حتى  
قبل أن يكتشف الأهل هذا الخطأ. وعلى الأهل  
أن يشجعوا أبناءهم على ذلك بعدم القسوة  
عليهم إذا أخطؤوا؛ حتى يخفوا أخطاءهم،  
فالابن الذي يكسر شيئاً ثميناً في البيت  
مثلاً يعترف بما عمله وأنه أخطأ، ويغضب  
الوالدان دون شك لكنهما يقرران أنه فعل هذا  
دون قصد، ومن ثم يطلبان إليه أن يكون أكثر  
حرصاً.





جلسات الحوار ذات  
الطابع الشوري متعة..  
ونقل لتراث الآباء  
والأجداد

## تدريب على المسؤولية

16

فمثلاً عند مناقشة مكان  
قضاء الإجازة يشترك  
الأبناء مع الآباء في  
الحوار، فيتعود الأبناء  
الأسلوب الشوري في  
الحوار دون صياح، أو  
فرض رأي، أو منع شخص  
من الكلام.

عود أبناءك على تحمّل نوع من المسؤولية  
التي تتناسب مع سنهم وخبرتهم. كأن يكلف  
الأب ابنه بالقيام بمهمة معينة بدلاً عنه  
مثلاً، أو تكلف الأم ابنتها بالاهتمام بالبيت  
أثناء غيابها، أو مراعاة مذاكرة أخيها  
الصغير... الخ. أما عدم إعطاء أية مسؤولية  
بدعوى الإشفاق فهو مضر بالأبناء؛ لأنه  
يؤثر في شخصياتهم، إذ يُنشئون شخصيات  
تعتمد على غيرها دائماً. ومن ضمن أساليب  
تدريب الأبناء على تحمل المسؤولية إشراكهم  
في الرأي عند اتخاذ بعض القرارات التي تهم  
الأسرة...



يقول السباعي: «رأيت كثيراً من الآباء أفرطوا في تدليل أبنائهم، ردة فعل لقسوة آباءهم معهم، وهكذا يؤدي عدم الحكمة في التربية إلى متاعب جيلين فأكثر...

## مهارة حل المشكلات

17

لا تتبين موقف ابنك  
وتسانده بل دعه يتحمل  
مسؤولية قراراته

من أساليب التعود على تحمل المسؤولية أن نعلم الأبناء التصدي للمشكلات، وإعادة المحاولة مرة ومرة دون اللجوء للوالدين من أول الأمر.

وربما يتعلم الأبناء هذا قبل مرحلة المراهقة. فبعض الآباء يتطوعون بعمل الواجبات المدرسية للأطفال إشفاقاً عليهم، أو يسارعون لمساعدتهم عندما يواجهون أول صعوبة. لكن إن اهتم الوالدان بالتوجيه فقط والتشجيع، يتعلم الأبناء المثابرة في حياتهم.







من ملاحظاتي الشخصية  
في بعض مجتمعاتنا العربية  
وجدت أن الأشخاص المتميزين  
كانوا في طفولتهم ومراهقتهم  
يشاركون في برامج مختلفة  
بالمجتمع خارج الدراسة.

## اهتمام متزن بمكونات الشخصية

18

فالحياة لا تحتاج إلى  
التفوق الدراسي  
فقط بقدر ما تحتاج  
إلى نضج اجتماعي  
ووعي. فالإنسان  
المنطوي الذي يعيش  
بعيداً عن الناس  
منعزلاً عن الجميع  
إنسان قد لا يتميز في  
مستقبله مهما كانت  
درجته العلمية.

من أكبر الأخطاء أن يركز الآباء على التقدم  
الدراسي فقط دون الاهتمام بتقدم الأبناء خلقياً  
وروحياً ونفسياً ووجدانياً وفكرياً واجتماعياً أو  
رياضياً؛ فيمنع الآباء أبناءهم من الاشتراك في  
أي نشاط رياضي بالمدرسة، أو في رحلة، أو حفل  
اجتماعي بدعوى أن هذه مضيعة للوقت. بل  
إن بعض الآباء يحرمون أبناءهم من اجتماعات  
الشباب حتى لا يتعطلوا عن دراستهم. والحقيقة  
أن الأبناء مهما تفوقوا دراسياً، وكانوا غير ناضجين  
اجتماعياً، فإنهم سيعانون كثيراً في حياتهم..  
فالنضج يجب أن يكون متكاملًا. صحيح أن الاهتمام  
بالدراسة في هذه المرحلة واجب؛ لأن الأبناء  
بطبيعتهم يميلون للهو واللعب، لكن لا يجب حرمان  
الأبناء من الاشتراك في الأنشطة المختلفة.



## القيم قضية تربوية غير قابلة للتنازل



### قيم ثابتة

19

فالغش خطأ دائماً لا ندينه  
عندما يرتكبه جارنا، ثم  
نمدحه إذا عمله ابننا، وهكذا:  
الكذب، وعدم الأمانة... الخ.

التعامل مع الأبناء في البيت يؤثر  
تأثيراً خطيراً على الأبناء. فيجب أن  
تكون المعاملة ثابتة بمعنى أننا لا نكيل  
بمكيالين لأبنائنا، ولا نتغاضى عن الخطأ  
مرة، ثم نعاقبهم بشدة مرة أخرى؛ وذلك  
حتى تثبت المعايير عندهم.

### مساواة في المعاملة

20

فالمراهق كما يؤمن بالمثالية  
المطلقة. فإنه لا يستطيع أن يغفر  
للوالدين تحيزهم لأحد إخوته.

كذلك يجب المساواة في المعاملة بين  
الأبناء، فلا نفضل الكبير على الصغير،  
ولا الولد على البنت.





عن أنس رضي الله عنه أن  
النبي صلى الله عليه وسلم  
كان إذا تكلم بكلمة أعادها  
ثلاثاً حتى تفهم منه.

## 21 ذكاءات وقدرات مختلفة

فكل ابن له شخصيته  
المختلفة، والشخصيات  
كما نعرف مثل بصمات  
الأصابع لا توجد شخصيتان  
متطابقتان تماماً.

عند التعامل مع الأبناء يجب مراعاة الفروق  
الفردية بينهم، فهم مختلفون في الذكاءات  
مثلاً. فلا تطلب من الواحد أن يتفوق  
بالدرجة نفسها على أخيه أو أخته، ولا تقارن  
بين الأبناء، فهذا هادئ وبالتالي فهو أفضل من  
أخيه كثير الكلام والتعليق والتساؤلات، وهذا  
كثير الحركة وهو أسوأ من أخيه الهادئ... الخ.





توقعات الآباء المثالية قد  
تصيب الأبناء بفقدان  
الثقة بالذات

## عدل ومعاملة

22

المساواة في التعامل  
والإنصاف بين الأولاد والبنات،  
يؤمن الاستقرار الأسري  
الصحيح.

ولنحذر دائماً من التفريق في  
المعاملة بين الأولاد والبنات؛ إذ إن  
هذا التصرف يترك أسوأ الأثر على  
البنات، ويشعرهن بالنقص وأنهن من  
جنس أقل شأنًا.

## خلاصة

أخيراً.. لا يوجد ابن كامل؛ كما لا يوجد أب كامل. توقع الخطأ  
من ابنك ولا تنتظر منه الكمال؛ فمطالبة الابن بأن يكون  
كاملاً تجعله قلقاً خائفاً من الخطأ مهما برأى الآخرين. وفي  
هذه الحالة يشب متردداً غير جريء يفضل الأساليب المألوفة  
على الابتكار والإبداع حتى لا يخطئ.





د. عبد الكريم بكار

## وقفة تربوية مع خبير: آباء وأبناء

**كنت أمس في مجلس ، فسمعت حكايتين متناقضتين كل التناقض لكنهما تعبران بوضوح عن نوعين من الآباء : نوع يعرف مسؤولياته التربوية ، ويقوم بها على أحسن وجه ، ونوع صار أباً بالصدفة أو بالغلط ، يسيء أكثر مما يحسن ، ويخرب أكثر مما يعمر...**

إن تربية الأبناء أشبه بالحرب ، تحتاج إلى الرجل المكيث الصبور ، وإن كثيراً من الآباء والأمهات يقدمون على الإنجاب دون أي أهلية أو استعداد ؛ إنهم لا يملكون الثقافة التربوية التي تمكنهم من تربية أبنائهم على الوجه المطلوب ، ولا يملكون من الخصائص النفسية ما يساعدهم على تحمل أعباء التربية ، وهي أعباء كبيرة جداً .

إنهم يظنون أن واجبهم تجاه أبنائهم شبيه بواجب مربّي الماشية : حظيرة وعلف وماء ، ولا شيء بعد ذلك ! هؤلاء يقدمون للأمة جيلاً معوقاً ومشوهاً ذهنياً ونفسياً ، ولو أن الواحد منهم أنجب طفلاً واحداً لكان ذلك خيراً لنا وله من أن يُنجب اثنين أو خمسة ؛ حيث أفادنا ( حديث القصعة ) أن مشكلة الأمة في آخر الزمان ليست مشكلة أعداد ، وإنما مشكلة نوعية : « أنتم يؤمّنذ كثيرون ولكنكم غثاء كغثاء السيل » .

الجيل الذي لا يُربّى ويُعلّم بالشكل المناسب يكون أشبه بجيش ضخم لم يُدرّب ، ولم يُسلّح فأصبح نموذجاً للتآكل الداخلي وهدفاً سهلاً مكشوفاً للعدو .

**يقول روائي الحكاية الأولى :** كنت جالساً مع أفراد أسرتي في غرفة خاصة في مطعم مرموق في عاصمة عربية . وإذا بنا نسمع من الغرفة المجاورة صوت صحن أو كأس وقع على الأرض ، والظاهر أنه انكسر ، وإذا بنا نسمع أصوات ضربات متوالية وصوت طفل صغير يبكي ويشهق ، فتأثرنا لهذا غاية التأثير إلى درجة أن بعض بناتي صرن يبكين تعاطفاً مع الطفل والأم المسكينة تحاول إسكات الصغير حتى لا تتطور الأمور إلى الأسوأ ، وطلبت الأسرة الحساب بسرعة ، وخرجت من المطعم ، فإذا بنا بطفلة ، عمرها أقل من ثلاث سنوات ، أما الأب الذي بطش بها فقد كان فارح القامة ضخم الجثة ...!!

**وقد قال صاحب الحكاية الثانية :** كنت أنا وزوجتي في منتزه في ماليزيا ، وكان إلى جوارنا أسرة عربية لا أعرف من أي بلد قدمت ، وقد قام أحد أطفالها بتحريك الطاولة التي أمامهم ، فأدى ذلك إلى كسر عدد من الصحون والكؤوس ، فارتاع الطفل ، وإذا بوالدة الطفل تحتضنه وتقبله ، وتقول لمن حولها : لا عليكم هو بخير...



# العلاقات الأسرية وتأثيرها على الأبناء



يتلخص سر السعادة في الحياة الأسرية في  
كلمة واحدة هي: المحبة؛ فالأسرة المتحابّة  
التي يحب كل فرد فيها باقي الأفراد حبا  
حقيقيا تتمتع بحياة سليمة نفسيا واجتماعيا.

فالأبناء الذين يشبون في مثل  
هذا الجو يعانون من مشكلات  
نفسية متنوعة لإحساسهم  
بعدم الأمن وفقدان الثقة  
وضياع القدوة.

وأساس الحب في الأسرة هو العلاقة  
بين الزوج وزوجته، فلا نتوقع أن يحب  
الأبناء بعضهم بعضا، أو أن يوجد الحب  
بين الوالدين والأبناء إذا كانت العلاقة  
بين الزوجين علاقة غير سوية تشوبها  
المشكلات والخلافات والمشاحنات  
وتدخل الأهل والجيران بين حين وآخر،  
بل والقضايا أمام المحاكم أحيانا.





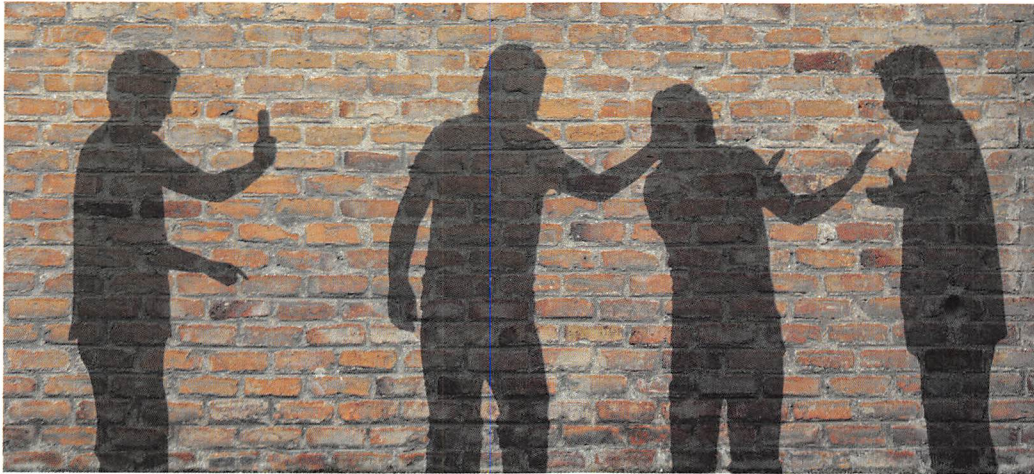
ما علاقة الحالة النفسية  
للمراهقين بعلاقة: ( الأب  
الزوج - الأم الزوجة)

**%95**

بينما تصل هذه النسبة  
إلى ٩٥% إن كانت العلاقة  
بالوالدين ضعيفة. وعلاقة  
الأب بالأم ضعيفة.

**%5**

من هذه النتائج نجد أن ٥% فقط  
من المراهقين يعانون مشكلات  
نفسية إن كانت علاقتهم بوالديهم  
جيدة، وعلاقة الأب بالأم جيدة أيضا.







# معايير بناء أسرة تربوية فعالة

« قبل زواجي كان لدي ستة نظريات في تربية  
الأطفال والآن لدي ستة أولاد وصفري نظرية »

أب محبط ( لورد لوشستر )

هذا كلام طالما سمعته من أشخاص يهاجمون أطروحاتنا التربوية بلا علم ولا اطلاع أصلا عليها، وأجد لهم أحيانا العذر؛ لأن الكثير ممن كتب وتحدث في التربية حوّلها إلى نظريات لا يستوعبها إلا أكاديمي متخصص بعيدا عن الممارسات التربوية اليومية، وستلاحظ أخي القارئ في هذه المعايير أنها تؤصل لفكر تربوي تطبيقي عملي بسيط بعيدا عن المثالية والتنظير... إنها البساطة التي جعلت العديد من المربين يستقبلون كتبتي الستة الأولى في التربية بالاحضن والاستبشار وجعلوها منهجا لحياتهم وعلاقتهم بأبنائهم.. هي البساطة المرتكزة على النظريات العلمية والدراسات التربوية والخلفيات الأكاديمية التي تعد منطلقا وأساسا لفكر تربوي بسيط... هذا ما جعل أخي العزيز الدكتور المبدع طارق السويدان ينوّه بكتابي: (الأطفال المزعجون) في برامجه ولقاءاته وأهمها برنامج: (علمتني الحياة) في رمضان ١٤٣٠هـ، ويعدّه من أفضل ما كتب باللغة العربية في هذا المجال..



د. طارق السويديان .. يتحدث:

## كتاب "الأطفال المزعجون"

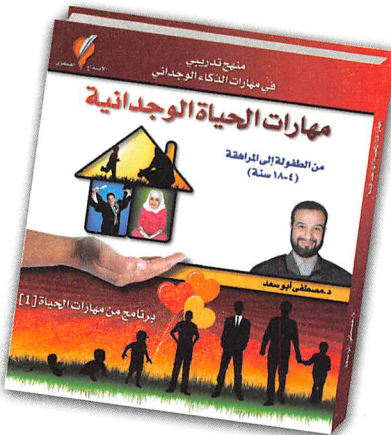
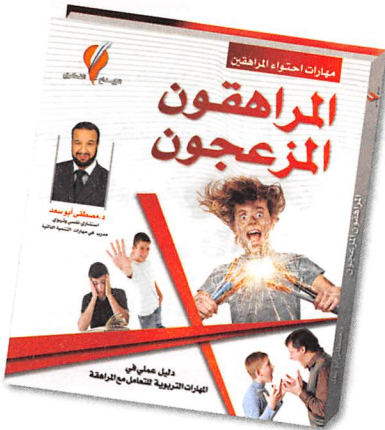
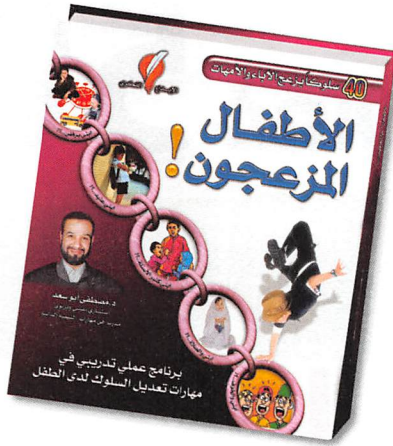


عندما تأملت كتب التربية، وجدت - وللأسف - أن كتب التربية الأجنبية عموماً، أنفع وأجدي من كتب التربية العربية، وهناك القليل من كتب التربية العربية التي نافست وتفوقت على كتب التربية الأجنبية، ومن تلك الكتب التي أطلعت عليها وكانت مميزة في إخراجها ومحتواها، كتاب: "الأطفال المزعجون 40 سلوكاً يزعم الآباء والأمهات" لأخي الحبيب د. مصطفى أبو سعد.

وقد أبدع الدكتور في هذا الكتاب، إبداعاً غير عادي، أبدع أولاً لأنه متخصص في هذا المجال، ثم لأنه قام بتبسيط المعلومة للناس، وثالثاً لأنه قدم فيه برنامجاً عملياً تدريبياً في مهارات تعديل السلوك لدى الأطفال.

### ومن القضايا والعناوين التي لفتت انتباهي في هذا الكتاب:

- عرض لأنماط الوالدية، وكيف تكون مريباً ناجحاً وإيجابياً.
- تحديد قواعد لتغيير السلوك المزعج لدى الطفل.
- تقديم نصائح تربوية علمية مدروسة، للتأثير في سلوك الأطفال.
- كيفية التعامل مع أخطاء الأطفال.
- عرض بعض السلوكيات المزعجة، وتقديم الحلول لها مثل: التمرد والرفض وفرط الحركة وغيرها.
- كيف تزرع الثقة في ابنك؟ وكيف تسعدهم؟
- وكيف أحبب القراءة لطفلي؟
- ويقدم نصائح عجيبة في فصل: "كيف تضبط ابنك في ستين دقيقة؟"





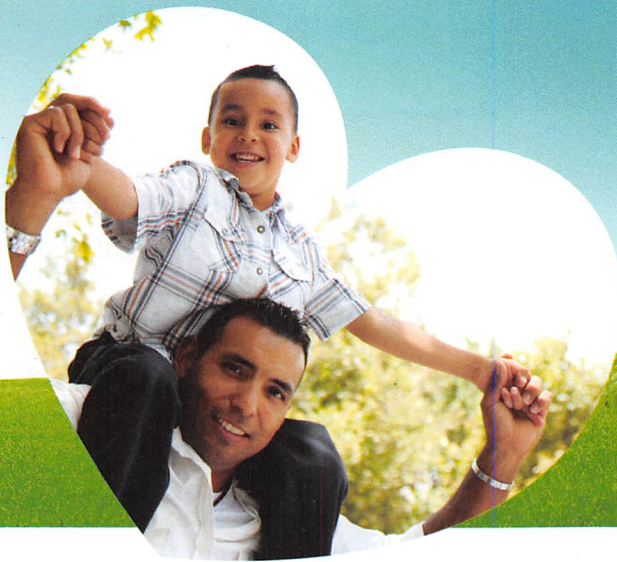
# 50 معيارا لبناء أسرة فعالة وبيئة إيجابية

المعايير الخمسون التي أدرجها هنا هي خلاصة دراسات تربوية علمية وأكاديمية شكلت أساسا علميا وخلفية نظرية فضلاً عن تجاربي الشخصية وممارساتي المهنية ومتابعاتي في عالم الإرشاد التربوي والنفسي.. وباعتقادي يمكنها أن تشكل دستوراً عملياً لبناء علاقات إيجابية بين الآباء والأمهات من جهة وأبنائهم المراهقين من جهة أخرى...

حتى تتحول بيوتنا إلى  
محيط تربوي فعال  
وبينة داعمة إيجابية  
تحتوي شخصيات أبنائنا  
المراهقين؛ لا بد من مراعاة  
معايير تربوية فعالة  
وتحقيقها فكراً وسلوكاً  
وممارسة واعتقاداً  
ومشاعر...

معايير  
د. مصطفى أبو سعد  
للأسرة الفعالة





الرسول الأكرم خُلقاً محمد  
صلى الله عليه وسلم يقول:  
« الدين المعاملة »

وجود مراقب في البيت ينبغي أن يصبح  
حافزاً لتجديد المعلومات التربوية  
وتوسيع آفاق التفكير والرقى بمواقفنا  
نحو السمو والتحضر والإيجابية..

الأحكام الجاهزة والقوالب  
النمطية تعد من أسوأ أعداء  
البيئة التربوية الفعالة  
والإيجابية.

1

لا تحكم مسبقاً، وتخلص من المفاهيم السلبية الخاطئة عن سن المراهقة..

لا تقل في بيتي مراقب ولكن قل: أكرمني الله بهراق هدية لي..

دع أبناءك يعجبون بسلوكك ورقى تعاملك  
معهم ... فإذا أعجبوا بك أحبوك، وإذا أحبوك  
قلدوك، وإذا قلدوك اتخذوك قدوة ومثلاً أعلى  
في حياتهم...

إعطاء المثل الأعلى في  
السلوك والخلق يعد  
دوماً أساساً تربوياً في  
العلاقة مع المراهقين...

2





داخل بيوتنا تجنب ممارسة هذه  
الوظائف:

- ١ - قاض يحاكم ويصدر الأحكام.
- ٢ - محقق يشكك ويصدر الاتهامات.
- ٣ - سجان يعاقب ...

احرص دوماً أن تكون راقياً ومربياً إيجابياً واعتن بنفسك لتكون كذلك..

3

لا تحكم على أبنائك فتتحول إلى قاضٍ يصدر الأحكام ..

ولا تمارس التحقيق مع أبنائك فتتحول إلى محقق ووكيل نيابة ..

ولا تعاقب فتتحول إلى سجان وكن دوماً مربياً مصلحاً ..



اجتناب الصراعات بين الوالدين ولا  
سيما أمام الأولاد..

4

تعلم أن تقول « آسف » إذا  
اعتقدت أنك أخطأت، وصحح  
موقفك دون خشية أن تهتز  
صورتك أمام أبنائك..





الناس يتجهون دوماً إلى:  
 ١ - الاقتراب من المتعة والأمن.  
 ٢ - الابتعاد عن الألم.  
 كن متعة لا ألماً في حياة أبنائك.

الوالدان ينبغي أن يكونا دوماً منبعاً للأمن ..

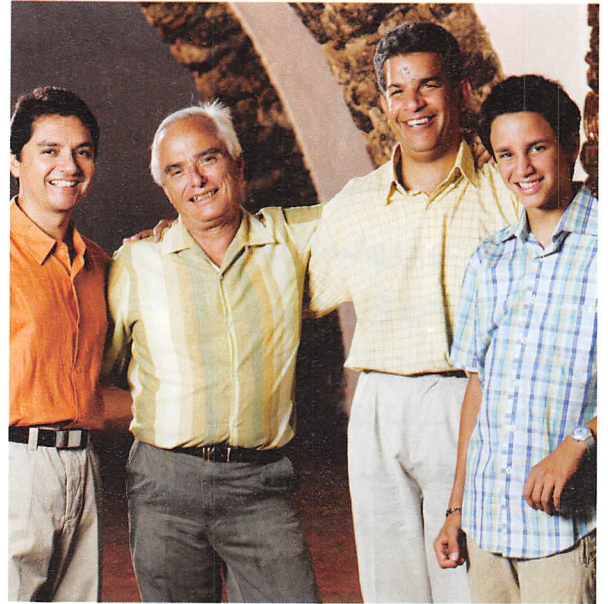
5

كن دوماً مصدر أمن في حياة أبنائك ولا ترهبهم ...

اقرب أكثر منهم .

البيئة التي تتيح الفرص لتحمل  
 المسؤولية تسهم إسهاماً كبيراً على  
 تقوية الشخصية لدى المراهقين ..

6



تذكر

إن إعطاء  
 المسؤوليات  
 فرصة لتقوية  
 الشخصية.





إذا كان أسلوبك مع أبنائك  
لا يعطي نتائج مرجوة فلماذا  
تصرّ عليه ..!!

المعارضة والتمرد والعدوانية أو  
شخصية محطمة ومدمرة..  
في الغالب تكون استجابات...

تعلّم التنبؤ بما يمكن أن تكون عليه  
استجابات أبنائنا مقابل سلوكياتنا  
(ردود أفعالهم) ..

7

لاحظ أسلوبك وتحكّم في كلماتك فإنها تصنع شخصيات أبنائك ..

8

لاحظ باستمرار سلوكك مع أبنائك،  
واحرص على أن تكون إيجابيا وفعالا،  
وتراجع عن السلبي منه وما لا فائدة  
منه ..

تعاون مع شريك حياتك  
لمراجعة وتقييم أساليب  
تربيتكما لأبنائكما..

تذكر

كل أسلوب يدخلك  
في صراع وعنف مع  
ابنك ولا ترى له نتيجة  
إيجابية؛ تأكد أنه لا  
يؤتي أكله لا حين ولا  
بعد حين...





في دراسة حول اكتئاب المسنين:  
أحد أهم أسبابه: لا يجدون  
من يشاركونهم الحديث... لماذا  
لم يحدثوا أبناءهم في الصغر  
فيشاركونهم أبنائهم في الكبر؟

التحدث مع صديق لك له أبناء في سن أبنائك يعد دوماً مفيداً..

قيّم سلوكك وسلوك أصدقائك في المجال التربوي، واستعن فقط  
بالتجارب الإيجابية..

9

علّم أبنائك مهارات حل  
الخلافاً وإدارة الصراعات،  
وابحث معهم على الحلول  
المناسبة وتعلموا معا...

10

الإنصات يمكن أن يكون  
فعالاً للغاية وأكثر فائدة من  
الحديث..

11

أنصت لأبنائك في  
الصغر ينصتون  
لك في الكبر...

في حال وجود أي نزاع علينا  
أن نضع أنفسنا بين أبنائنا  
وننزل إلى مستواهم،  
ويجب أن يكون صوتنا هادئاً  
ولمستناً لطيفة.





٢٠ دقيقة يوميا تخصصها  
لحوار مع ابنك تجعل منكما  
صديقين ...  
وتوطد العلاقة ...

اعتماد الحوار ولاسيما مع أجيال  
اليوم. أن أتجاوز مع الولد معناه أن  
أصغي له بالدرجة الأولى، وأن أترك  
له الفرصة الكافية ليعبر عن أفكاره  
ومشاعره وهو جالس.

فتح حوارات عامة داخل الأسرة  
مفيد جدا شريطة أن لا تثير  
موضوعاته خلافات أو تحيي  
صراعات قديمة..

٢٠ دقيقة حوار يومي تجعل منك  
صديقا عزيزا في حياة أبنائك..

12

في حالة التوتر والغضب يتحول المربي إلى آلة  
للقمع وإصدار الأوامر والنواهي... تنتهي بالقول:  
عندما تكبر افعل ما تريد.. أنت ما زلت صغيرا  
قاصرا...

التفكير المنظم  
والحوار البناء  
والمنطق المرتب يتطلب  
منك القدرة على  
الاسترخاء والهدوء..

13

حافظ على هدوئك لتكون مربيا ناجحا... فما كان  
الرفق في شيء، إلا زانه ..





«ثلاثا العقل في التغافل»

من لا يرون إلا الأخطاء ، لا يبحثون  
عن شيء سواها.

ليس كل شيء في حياة أبنائنا  
ينبغي التدخل فيه..

وما يزعجك قد يكون بسبب  
حساسيات خاصة بك وليس بسبب  
خطأ أو قيمة عليا تؤمن بها..

التدخل في قضايا أقل أهمية في  
الحياة اليومية يمكن أن يكون له  
نتائج عكسية...

14

اسأل نفسك باستمرار:

هل التدخل مهم في هذا الشأن؟

هل يستحق هذا السلوك التركيز؟

هل هو فعلا سلوك سلبي؟؟؟





اقرأ قصة:  
جنس ثالث بقرار والدي  
أم تجعل من ابنها جنساً ثالثاً..

لا تسخر من ابنك فقد تتحول كلمات  
السخرية إلى اعتقادات ثم سلوكيات  
ثم اضطرابات...

السخرية لا تقدم المراهق خطوة  
نحو الأمام ... وهي من مدمرات  
الشخصية النامية...

15

### جنس ثالث بقرار والدي

ما زلت أتذكر الابن الذي أتى به والداه لعلاج من اضطراب الهوية الجنسية متفائلين بعد متابعتي ببرنامج على قناة الراي الكويتية أكد فيه أن هؤلاء مرضى بحاجة لعلاج من رؤيتي وموقعي باعتباري معالجا نفسيا.. كما أنني أسمح لغيري من موقعهم أن يصنفوه كما يشاؤون، وكلنا على حق وكل من موقعه يحدد حكمه وفي الأخير نتكامل...

طلبت إلى الوالدين الخروج وتركني مع الولد على انفراد.. ثم سألتته سؤالا رئيسا في عملية إعادة التأهيل والعلاج.. هل أنت رجل أم امرأة؟ لرد بكل ثقة ودون تردد: أنا رجل... وهذا - في رأيي نصف العلاج -... ولماذا اخترت أن تتصرف كفتاة؟ قال: لا أعرف تصرفا غيره!!! لماذا؟ وهكذا بدأنا حوارا دون أسوار لنصل معا إلى السبب الرئيس.. أمه كانت باستمرار ومن سنوات طفولته تردد عليه: أنت (بنية)... شكلك بنت... أنت لست رجلا..

لما واجهتها بالسبب قالت: كنت أعتقد أن هذا سيجعله رجلا أقوى...





مهم جداً أن تحافظ على وقارك  
كونك مربياً

والصرخ يحطم الصورة الإيجابية  
ويدمر الوقار والهروءة ...

وقد يدفع الولد نفسه إلى رفع صوته  
أكثر وأكثر...

الصرخ كارثة تربوية ومدمرة  
للشخصية ولا فائدة تتحقق منه..

16

تذكر المعيار رقم ٢ ...

تذكر وصية لقمان لابنه:...

إن أنكر الأصوات لصوت .....

الصرخ من خوارم الوقار والهروءة لا أحد يعجب بشخص يصرخ ..

«تحدث إليّ بأسلوب هاديء؛  
لأنني أستمع بطريقة أفضل  
عندما لا يكون هناك صراخ  
موجه إليّ»

مراهق ١٧ سنة

يمكنك دوما قول (لا) .. تعلم كيف  
تقولها دون صراخ أو غضب أو عنف..

17

من حقلك أن تقول: (لا) ومن حق ابنك  
أن يقولها دون أن تسوء العلاقة.



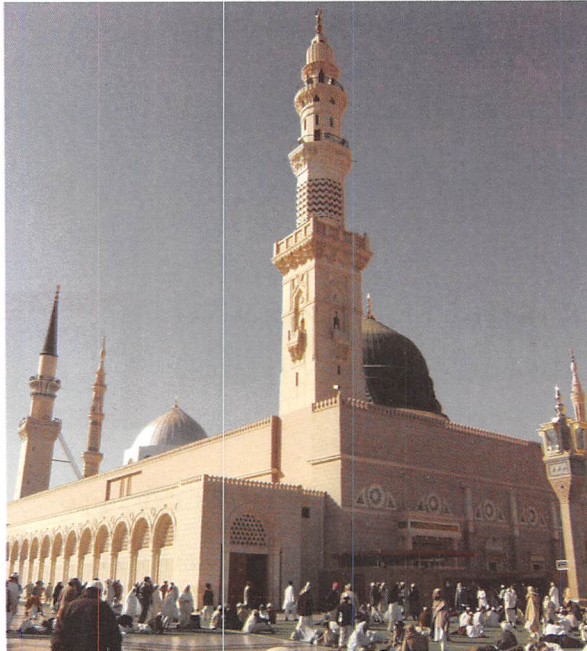


مهاراة التحكم في المشاعر  
وضبط الانفعالات أساس  
شخصية المربي الإيجابي

الرسول الأكرم صلى الله عليه وسلم  
ينصم: «لا تغضب لا تغضب... لا تغضب»

لا تفقد هدوءك، واحرص على  
ضبط انفعالاتك..

18



إصدار أوامر قليلة لا تقبل التفاوض  
يشعر الجميع بالأمن.. ويحافظ  
على رقي التعايش وسلامة الحياة  
الأسرية...

19

التعايش يقتضي وجود  
قوانين وأوامر أساسية  
لحفاظ على نجاحه..  
والجميع مطالب باتباعها  
واحترامها.. تذكر أنها قليلة...





«سوف أتعلم كثيراً لو شرحت لي كيف  
أكون على صواب أو على خطأ، لقد كبرت  
على السن التي من الممكن أن أقبل فيها  
كلمة نعم أولاً المجردتين ... إنني أريد  
التفاصيل»

مراهق ١٤ سنة

حينما تصدر أمراً أو تنهى عن شيء بين  
الفينة والأخرى، فإن أبنائك سيستقبلون  
ذلك بتقبل لا يدفع للتمرد..

أحرص على ألا تكون آلة  
مستمرة العمل في إصدار  
الأوامر.. والنواهي..

20



لا تُهِنْ أبنائك بتهديدات  
مستمرة بعقوبات تعرف  
مسبقاً أنها لا تؤتي أكلها  
ولا فائدة ترجى منها...

21

التهديد أسلوب سلبي  
يحطم المعنويات ويدمر  
العلاقات...







«ثق بي في تحمل مزيد من  
المسؤوليات، وتأكد أنني إن  
أخطأت في شيء فمن واجبي أن  
أصلح ذلك الخطأ»

مراهق ١٣ سنة

دربهم على اتخاذ القرارات. لا أن  
تتخذها عنهم إلا في المواقف  
الخطيرة. فحيث لا يكون الموقف  
خطراً فعليك، بوصفك مدرباً، أن تسمح  
لهم بالتجريب حتى وإن كلف ذلك  
بعض الخسارة. فالولد يتعلم بالخبرة  
ومن يتعلم لا بدّ من أن يدفع الثمن  
المعقول. أمّا عندما يكون اتخاذ القرار  
في موضوعات خطيرة عندها لا تسمح  
لهم بذلك مهما كلف الأمر.

**إذا أردت أن ينشأ أبنائك  
كالصقور؛ فعلمهم أن يحلقوا  
عالياً ولوحدتهم..**

اضمن لأبنائك استقلاليتهم،  
وامنحهم حق الاختيار ودربهم على  
قوته.. وأشعرهم أنك سعيد بهذه  
الاستقلالية وفي الوقت نفسه أنك  
بجانبهم مستعد لتقديم المساعدة  
في أي لحظة يحتاجونك..

22

«إن نجاحي بوصفي مدرباً في هذه المسألة  
يتطلب مني أن أعرف أنا أولاً كيف أتخذ  
القرارات الصائبة، ففاقد الشيء لا يعطيه  
طبعاً. ينبغي علينا إذاً أن نفسح المجال  
لأولادنا أن يجربوا فيتخذوا القرارات  
بأنفسهم؛ فالله سبحانه إذ استخلفنا في  
الأرض أعطانا قوة القرار والاختيار..»





«كن حذراً في كلامك؛ لأن الكلمات  
يمكن أن تجرح وتترك أثراً يستمر  
مدى الحياة»

مراهق ١٧ سنة

أبناءؤنا تصنعهم كلماتنا ونعوتنا  
من خلال رسائل (أنت) ومن خلال  
طريقة تقديمهم للآخرين..

انتبه لرسائل ( أنت ) التي تصدرها  
لأبنائك، وانتبه أكثر للنعوت السلبية التي  
قد تصدر منك في حقهم من مثل: « أنت  
غبي- أنت ميؤوس منك- أنت كسلان...»

23

«إنني أحب أن تتغزل أُمي في وجهي، وتقول لي إنني أصبحت جميلة»

مراهقة ١٣ سنة

تعلم مهارة ضبط الأولاد وهم  
يحسنون صنعا... كما صنع رسول  
الله صلى الله عليه وسلم مع آل بيته  
وصحابته وربى بذلك جيلا فريدا...

ضبط الأولاد وهم يخطئون  
وفضحهم لا فائدة منه.. الأفضل  
أن تبسم وترفع المعنويات من خلال  
ضبطهم وهم يحسنون..

24

وهذا يتم بالتخلي عن عين الذبابة والحرص على عين النحلة...





« كن قدوةً لأبنائك من  
خلال سلوكك وقيمك »

## تذكر

السلوكيات السلبية من  
تهديد وعقاب وغيره قد  
تدفع الأبناء للكذب..

لا تعلّم أبنائك الكذب...

25

تدريب الأولاد وتشجيعهم على كتابة  
مذكراتهم اليومية ولا سيما مذكرات  
النجاحات والأحداث المهمة تساعدكم  
على التفكير في المواقف والسلوكيات  
والاختيارات..

27

كلما كتب الإنسان مذكرات  
إنجازاته لا إخفاقاته اكتسب ثقة  
عالية بنفسه وقدراته وبنى صورة  
إيجابية عن نفسه...

لا تقبل أبداً أن يتصرف  
الأبناء بسلوك يחדش  
احترام أحد..

26

كل فرد ينبغي  
أن يحترم ويعامل  
بتقدير ، والبيئة  
التربوية لا تسمح  
أبداً لأحد أن يتخلّى  
عن هذه القيمة..





« ربما لو توقفت عن قول إن ابن عمي  
هو الأفضل بيننا ... ربما أتوقف أنا  
عن كراهيتك بهذا الشكل .. »

مراهق ١٤ سنة

## المقارنات من المحبطات المدمرات للشخصية..

لا تقارن بين ابنك وغيره سواء أكان أخا أم  
قريباً أم ابن الجار مهما كان هذا الأخير  
بطلاً..

28

اجعل كل واحد من أبنائك  
يشعر أنه مميز وأبرز نقاط التمييز  
في شخصية كل واحد منهم..

خذ بعين الاعتبار الغيرة التي يمكن أن  
تحدث بين الأبناء، امنح كل واحد منهم  
تفضيلات خاصة وفرصاً جميلة للتواصل  
والحوار المفتوح..

29

شارك أبنائك استضافة  
أصدقائهم ولو للحظات مرحباً  
بهم ومبتسماً..

اسمح لأبنائك باستقبال أصدقائهم بالبيت  
ليشعروا بقيمة بيتهم المضيافة المرحبة..  
وبذلك تزداد الثقة المتبادلة بين المربين  
وأبنائهم..

30





المربي الإيجابي يملك  
ديناميكية إبداع أنشطة ذات  
فوائد تربوية ( غرس القيم )

شارك أبناءك بعض  
ممتلكاتك وامدح  
كرمهم وعطاءاتهم..

شجّع أبناءك المراهقين على مشاركة غيرهم بعض  
ممتلكاتهم من لعب وكتب وغيرها؛ مما يشجعهم على  
اكتساب المهارات الاجتماعية والقيم النبيلة..

31

البرامج المشتركة  
والمنظمة بين أفراد الأسرة  
تزرع التفاؤل والأمل والحب  
وتوطد العلاقات وتزيد  
الثقة بين الجميع..

خطط لبرامج وأنشطة أسبوعية تجمع كل أفراد  
الأسرة وتكون هادفة إلى تحقيق فوائد تربوية  
 واجتماعية وتقوي العلاقات الإيجابية بين  
أفراد الأسرة وتبعدهم عن النزاعات والصراعات  
وتحقق الاتزان النفسي والسعادة الأسرية..

32

### قصة وعبرة: أحب ابني كثيرا

ترك رجل أعمال إدارة شركته في منتصف نهار العمل، وذهب مع ابنه ساعات يقضيها في مشاهدة  
أحد الأفلام، وعند عودته سأله أحد مساعديه: يا سيدي ألهذا القدر تحب الأفلام السينمائية؟  
فأجابه: لا أحبها أبداً، بل أحب ابني كثيراً.





بناء الشخصية الإيجابية من  
أولويات التربية الفعالة..  
وهي مقدمة على إرغام الأولاد  
على الطاعة

أسرتك شيء أساسي في حياتك وألوية  
مهمة لا تعطها فضول وقتك..

تأكد دوماً أن تدبر حياتك من  
خلال فهم الأولويات وإدارتها  
بادناً بالأهم فالهمم..

33

علم أبناءك احترام الوقت من خلال أوقات  
أساسية في حياتهم اليومية من مثل  
الصلوات الخمس وموعد النوم والاستيقاظ  
وأوقات تناول الوجبات الرئيسية..

قيمة احترام الوقت تساعد  
كثيراً في بناء الشخصية  
الإيجابية..

34

لا تستهن بأي فكرة إبداعية مهما كانت  
بسيطة.. جرب واستمتع بها وكأنها لعبة..  
تر ما يسرك ويثلج صدرك.

اقتناء وتعليق لوحة بالبيت  
لإرسال الرسائل واستقبالها  
فكرة متميزة في توطيد  
العلاقات الإيجابية..

35





العلاقة بين أفراد الأسرة  
هي أنموذج كل العلاقات  
الاجتماعية

37

في بعض الأحيان من حياة الأسرة لا  
ينبغي السماح بوجود أعمال خاصة  
بالبنت وأخرى خاصة بالولد، واجعلها  
فرصة للتعاون والقيام بأعمال البيت  
وتدبير شؤونه..

أعمال البيت قد تكون فرصة  
رائعة لاكتساب المهارات الحياتية  
للولد والبنت معا، فاحرص عليها  
ولو بشكل دوري..

36

التنظيم والترتيب مهم  
داخل الأسرة ولكن دون  
إرغام ومبالغة..

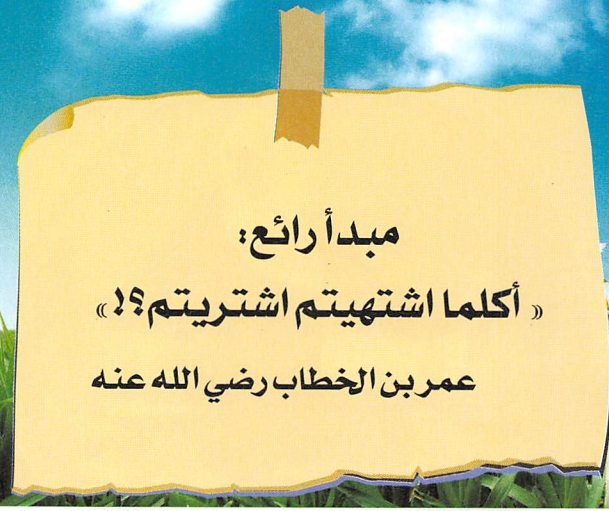
علم أبناءك قواعد  
التعايش والنظام،  
وامدح استجاباتهم لتعزز  
تنظيمهم، ولا ترغمهم  
بمبالغات الأب أو الأم  
المنظم فقد يقتل سمة  
الإبداع لديهم..

البيت بيتك.. حافظ عليه.

أشعر الأبناء أن البيت ملكية عامة...  
والحفاظ عليه مسؤولية جماعية..

38





هبيئ أبناءك لاستشعار نعم الله  
العديدة والمال واحد منها ليس إلا..

المال ليس كل شيء.. الحب والمشاعر  
داخل البيت أهم.. والإيمان بالله  
أسمى النعم..

39

فكر وناقش هذا المبدأ العمري  
الجميل: أكلما اشتهيتم اشتريتم؟!!

لا إسراف في المقتنيات.. التدبير المالي  
مهم.. ومراعاة الدخل في المصاريف  
قيمة ينبغي إدراكها من الجميع...

40

جلسات الأسرة دون مثير ولا تلفاز،  
والاستمتاع بالحوارات أجمل من ألف  
متابعة سلبية واستقبال من طرف واحد..

التلفاز يمكن إيقافه.. احرص  
على ألا تستحوذ برامجه على  
حياة الأسرة ويصبح الجميع  
مستقبلين سلبيين لرسائله..

41





(يرفع الله الذين آمنوا منكم  
والذين أوتوا العلم درجات)  
ازرع قيمة العلم وتواصل مع  
المدرسة

دراسة الأولاد شيء أساسي وأولوية قصوى في حياة  
الأسرة ينبغي متابعتها، ولا يقبل التفريط فيها أو  
إهمال المتابعة..

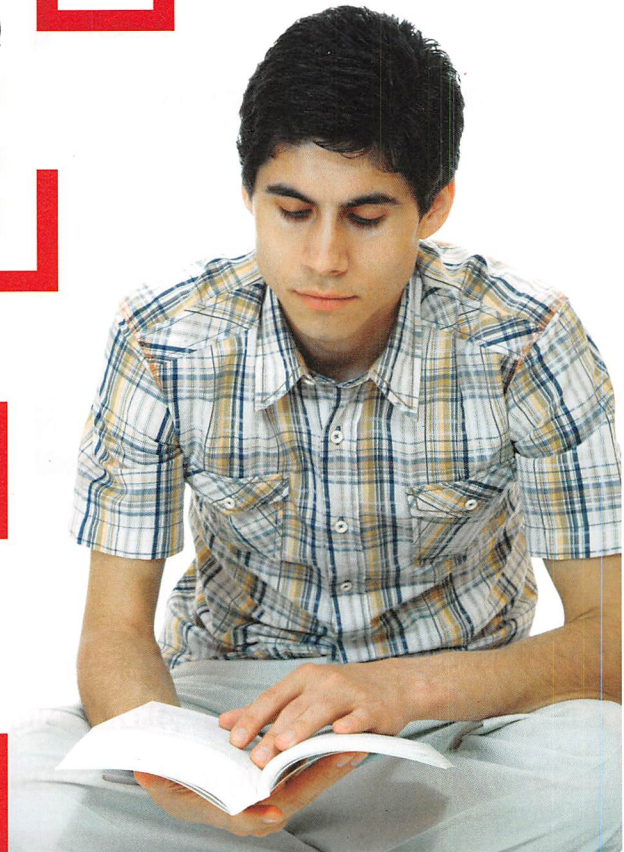
42

تابع أبناءك في دراستهم ومدرستهم،  
واسأل عنهم المدرسين والاختصاصيين  
الاجتماعيين والنفسانيين..

عندما تصلك رسائل من المدرسة احرص  
على عدم التوقف فقط عند الرسائل  
السلبية..

43

تفاعل أكثر مع الرسائل الإيجابية، وارفع  
معنويات ابنك عند كل رسالة سلبية،  
وأعد له ثقته بنفسه؛ فهو أحوج ما  
يكون للدعم حينها.







الذات الوالدية ثم أدوارك  
الزوجية أولوية في  
حياتك..

العلاقة الأساسية والمحورية داخل الأسرة هي  
علاقة الزوج بزوجته، وهي أهم من العلاقة مع  
الأبناء.. فإذا حَسُنَتْ تحسن غيرها.. وغالباً ما يتم  
التفريط في هذه العلاقة ولا سيما من طرف  
المرأة الأم.. التي قد تتفرغ لأبنائها وتهمل  
علاقتها بزوجها..

أحرص أن يكون لك  
أوقات خاصة بك  
للهدوء والاسترخاء، أو  
أوقات خاصة للزوجين  
فقط بعيداً عن  
الأبناء..

44

حافظ على ذاتك، واحرص على  
راحتك ومظهرك الجميل باستمرار..

45

كلما ارتاح الوالدان كانا أقدر  
على العطاء والتربية الهادئة  
الإيجابية الصالحة..











أنس بن مالك رضي الله عنه يقضي جزءاً من طفولته ومراهقته منذ كان عمره (٧ إلى ١٧) سنة في بيت الرسول صلى الله عليه وسلم، ويلخص أسلوبه التربوي: ( لا نقد - لا لوم - لا صراخ - لا عقاب .. )

فهذا يجعل من صاحبه  
نكديا ينفر منه الناس..

لا تنتقد بلا حدود وباستمرار بدءاً من  
سلوكيات تزعجك إلى لوم الوزارة والمدرسة  
والسائقين بالشوارع والطرقات..

47

تخلص من النقد واللوم والنقد حتى لا تصبح ألماً في حياة أبنائك..

البيئة التربوية الإيجابية يكثر فيها المدح والدعم والتشجيع بدل النقد واللوم والتحبيط...

48

من مبادئ الشخصية التي أعزبها ولا أقبل غيرها: ( صديقي من يدعمني ويشجعني ويمدحني... ولا أقبل صديقاً ينتقدني ويلومني ويحبطني )، وهذا مبدأ أقنعت به كل من سمعه مني وهم بالآلاف بدوراتي الخاصة والعامة وعلى قناة الرسالة وفي مؤتمر الإبداع الأسري ١٤٣٠هـ ٢٠٠٩ م.. شارحاً معاني المصطلحات وعواقب النقد واللوم والتحبيط ونتائج الدعم ومستشهاداً بسيرة أفضل البشر محمد بن عبدالله صلى الله عليه وسلم الذي مارس الأولى، ولم يلجأ للثانية، وقد لخص هذا الصحابي الجليل أنس بن مالك رضي الله عنه: فقال خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنوات ما قال شيء فعلته لم فعلته، ولا شيء لم أفعله لم لم تفعله، وما ضرب قط ولا رفع صوته...





رؤيتي التربوية تتلخص في:  
« التربية على المبادئ والالتزام  
بالمعايير والقيم أهم وأجدي من  
التربية على السلوك »

لا يوجد فشل في الحياة وإنما الفشل  
قد يتحول لخبرات وتجارب نتعلم  
منها معنى النجاح وخطواته..

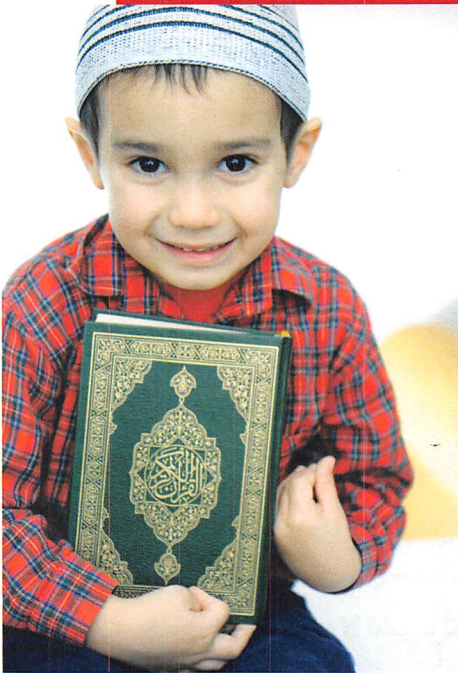
تكلم عن حياتك ورغباتك  
ومشاعرك وما تحقق من أهدافك  
وما لم يتحقق دون أسف أو ندم أو  
بكاء؛ لتعلم أبناءك قوة العزيمة  
والرغبة وفي الحياة الطيبة..

49

تعلم من أبنائك سرعة  
تنفيذهم لأمر يحبونها  
ويستمتعون بها..

50

اجعل أبنائك يحبون ما تريد منهم..  
حبهم في الصلاة وستراهم أكثر  
إقبالا عليها وأشد سرورا بها..







التفكير الصائب المحكوم بالقيم  
... هو الذي يصوغ السلوك  
وقديما قيل : « التفكير هو  
الحصان والسلوك هو العربية »

سئل أديسون : وهو يجهد نفسه في المحاولة تلو المحاولة وصولاً إلى اكتشافه العظيم:  
الكهرباء ، حيث كان يعمل ١٦ ساعة في اليوم أو أكثر. وكان ينام كثيراً في مختبره :  
س : كيف صبرت كثيراً على هذا العمل ؟  
ج : قال : « إنني لم أكن أعمل ... لقد كنت ألهو وأستمتع ؟ ».

## المراهقة مرحلة العقل المفكر:

## معلومة:

عمر البحث عن البراهين. وبالتالي العمل والبحث الشخصي. فالحقيقة  
ليست - دوما - ما يقوله الكبار، بل ما يكتشفه المراهق بنفسه.  
واعتمادا على هذا المبدأ فالمراهق مستعد للتعلم بالحوار الذي تتجلى  
وراءه المبادئ والقيم...  
ويقاوم ما يصله على شكل مواعظ ونصائح وأوامر.



# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

تعلم فن الإنصات

1

المهارة  
الأولى

إن الأذن المصغية في سن المراهقة هي الحل لمشكلاتها

فيما يلي عشرة أسس علمية وعملية تمثل قلب عملية  
الإنصات وجوهرها، باكتسابها وممارستها تصبح منصاتاً جيداً.

## أسس للإنصات 10

م	الأسس	المستمع	المنصت
1	ابحث عن مجالات الاهتمام.	يستمع بفتور.	يبحث عن أهمية الموضوع ومغزاه.
2	احكم على المحتوى وليس على طريقة الحديث.	يقل اهتمامه إذا كانت طريقة المتحدث سيئة.	يبحث عن المحتوى ويتجاهل طريقة المتحدث أو أخطائه في الحديث.
3	لا تتعجل بالتقييم.	يقاطع ويدخل مبكراً في جدل.	لا يقيم حتى يفهم تماماً ما يعنيه المتحدث.
4	أنصت إلى الأفكار.	يبحث عن الحقائق.	ينصت للمغزى.





« أنصتي إليّ إنصاتهاً أكبر وربما ستجدين  
أنك لست في حاجة إلى السؤال »

مراهق ١٥ سنة

م	الأسس	المستمع	المنصت
5	كن مرناً	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يدوّن ملاحظات ويأتي بإشارات غير مشجعة.</li> <li>• لا يغير من أسلوبه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يكثر من التسجيل.</li> <li>• يستخدم طرائق عديدة لفهم المتحدث (لكل متحدث طريقته).</li> </ul>
6	تعتمد الإنصات.	لا يبذل جهداً، وانتباهه عادي.	متفرغ تماماً للحديث وينصت بكامل حواسه.
7	قاوم التشتت.	يسهل تشتت انتباهه إلى أمور أخرى.	يبتعد عن مصادر التشويش، ويقاوم العادات السيئة ومصادر الضوضاء، ويعرف تماماً كيف يركز.
8	درب عقلك.	يهرب من الاستماع إلى الأمور البسيطة.	يقبل على الإنصات إلى الأمور التفصيلية المتخصصة متعمداً.
9	كن يقظاً	ينساق وراء الأمور الانفعالية العاطفية.	يفسر الكلمات الانفعالية ولكن لا يتوقف عندها.
10	استفد من قاعدة أن التفكير أسرع من الحديث.	قد يشرد في أحلام يقظة أثناء الاستماع.	يركّز، يحلل، يلخص، يعمل الفكر، يقيّم نبرة صوت المتحدث.





أنصت يحبك أبنائك

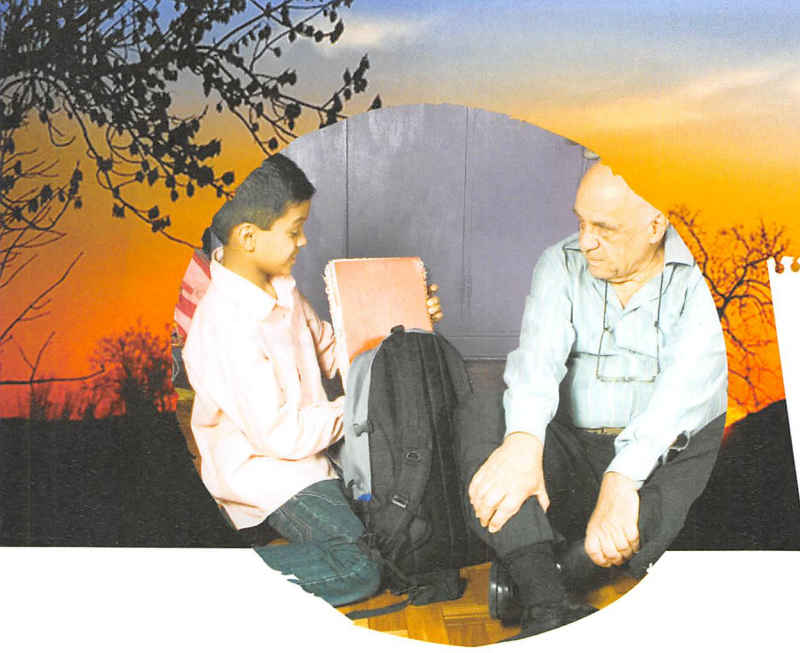
أنصت يحبك  
أبنائك

مهارة  
للإنصات الفعال  
مع المراهقين

11

حتى تتمكن من مساعدة أبنائنا وتجنب وقوعهم في  
المعاناة وتدهور علاقاتنا معهم واستقبال الإشارات  
المنبئة عن وجود مشكل في حياتهم أو علاقاتهم نحتاج  
تعليم فن الإصغاء والإنصات للأبناء وفك رموز حركاتهم  
وأقوالهم ومواقفهم وسلوكياتهم..





« أنصت إلى مشكلاتي بدلا من أن تغضب  
قبل أن أكمل حوارى معك »

مراهق ١٤ سنة

**إذا توقف ابنك أسأله:**

**انتهيت من حديثك؟**

**وأنت مهتم به..**

**1**

أنصت لابنك دوما إلى أن ينهي  
كلامه واجتنب أن تتركه  
وتنصرف عنه وهو لم ينه كلامه  
أو تقاطعه قبل الانتهاء..

**تذكر**

أحيانا كثيرة يحتاج الأبناء فقط  
لمن ينصت لهم باهتمام ويشعرهم  
بأهميتهم دون إعطائهم حلا أو  
تقديم مساعدة..

**2**

اجتنب أن تنهي حديثك  
معه بترديد كلماته  
الخاصة بمعاناته أو  
طلباته دون أن تكون  
قدمت له مساعدة..

**كن معه منصتا يحبك**



« أنصت أكثر، وانصح أقل »

3

انظر لمن يحدثك وركز عينيك عليه.. فهي إشارة مهمة لانتباهك وتعبير عن رقيك وتحضرِك واحترامك لأهمية كلامه..

أفضل الإنصات إنصات العين...

4

أنصت لابنك مبدياً اهتماماً بخيوط حديثه وسؤاله ببراعة لتعميق فهم بعض جوانب حديثه غير الواضحة دون اشتباه في كلامه أو محاولة الوصول لخطأ أو زلة ولا حكم مسبق حوله..

أبد اهتمامك ببعض خيوط حديث ابنك من باب الحرص على فهمه ومساعدته، فقد تكتشف ما لم يكتشفه بنفسه..

وبالتالي تستطيع مساعدته ببساطة ووضع يده على المشكل الأساسي..









- أشعر المراهق بالأمان والثقة وأن المقصود من الحوار هو البعد عن العادات السيئة والأخطاء المرفوضة ويتم من خلال:
- الدنونه دون التلويح باليد.
- بالصوت الهادئ بدون تأفف أو تذمر.
- بإعطائه فرصة كافية ليعبر عن نفسه.

## الإجابة المحتملة

دعني أتأكد من أنني فهمت قولك.

1

لست متأكدا من أنني أوافقك.

1

صحح خطئي إن كنت مخطئا.

2

كما سمعت أنك ...

2

أنت تقول ...

3

كأنني فهمت أنك ...

3

أنت تشعر ...

4

وهكذا، كما ترى إنها ...

4

يبدو لك أنه ...

5

أشعر أنني فهمت ...

5





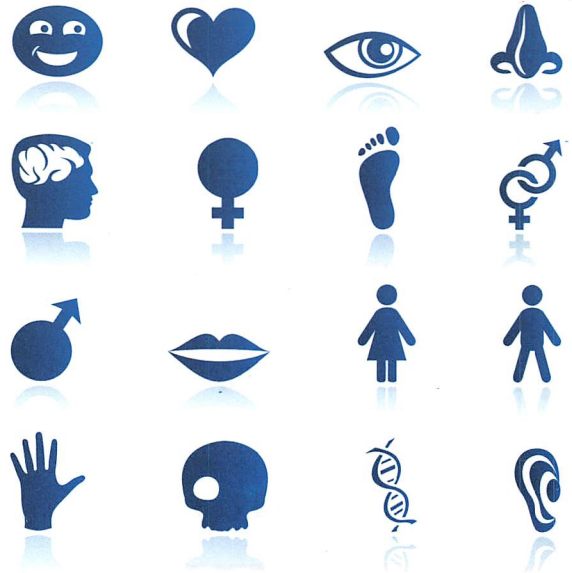
- لا تتصيد أخطاءه أثناء الحديث معه..
- لا تقاطعه كلما وجدت تناقضا أو خطأ..
- قد يجعله هذا التصرف ينغلق عن الحوار.

**ولذلك تأكد من استعمال إدراكك  
الخاص ومصطلحاتك وكلماتك  
أمامه (الخطوة 5) ..**

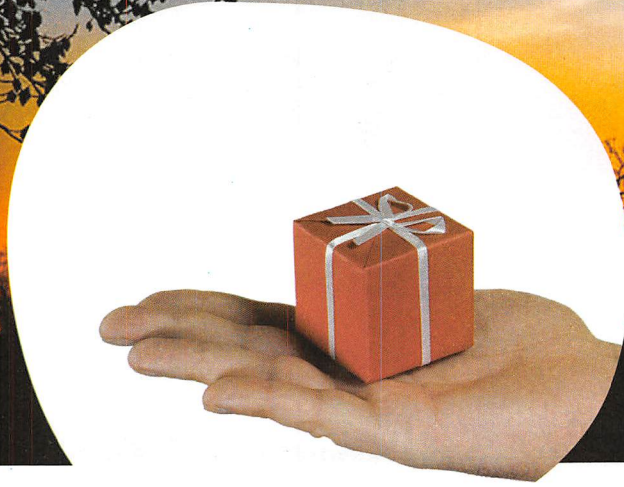
لتجنب الإدراك المختلف استعمل  
لغة الحواس الخمس... أي استعمل  
كلمات يمكن أن نراها أو نسمعها أو  
نشمها أو نتذوقها أو نلمسها..

وهذا ما مارسه الرسول الأعظم  
صلى الله عليه وسلم مع الغلام:  
سم الله (سمع)، وكل بيمينك (حس  
وصورة)، وكل مما يليك (صورة  
وحس) ..

تذكر دوماً أن الكلمات يمكن أن  
تكون لها إدراكات مختلفة لدى  
الابن، فما يقصده الابن بالكلمة  
قد لا يكون ما يدركه الأب نفسه..







التواصل الإيجابي يساوي :  
 ٧% كلمات إيجابية - ٣٨% صوت هادئ ومتفهم.  
 ٥٥% ملامح وجه محب... وحركات صوت حاضنة

7

أجب دوما عما يسألك  
 أبناؤك، ولا تتهرب، ويمكن  
 الإجابة أحيانا بالابتسامة  
 والنظرة المتفهمة..

8

أن يفتح أبناؤنا علينا خير من أن  
 يفتحوا على غيرنا...

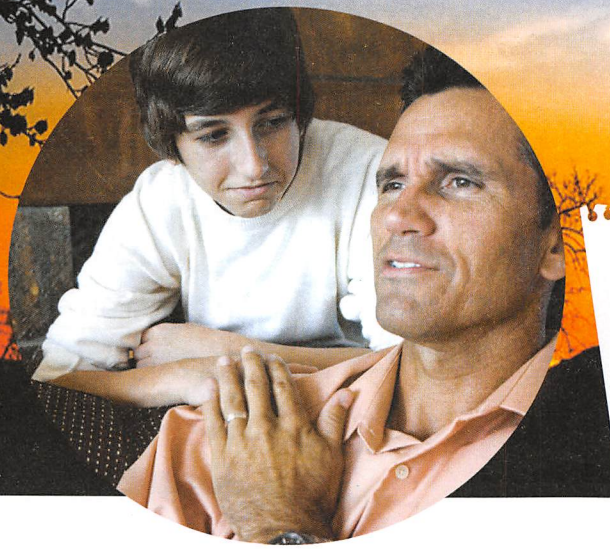
شجّع حديث أبنائك معك وعبر عن  
 تقديرك لانفتاحهم معك وصراحتهم  
 دون لوم أو نقد أو تأكيد خطئهم...

9

الكلمات تمثل فقط 7% في التواصل البشري،  
 بينما تعبير الوجه والجسد يشكلان 55%،  
 وتشكل نغمة الصوت 38%..

اهتم بلغات التواصل كلها ولا  
 تركّز فقط على كلماتهم..





### أنواع المجالسة

١. الفوقية: بأن تكون أنت جالس وهو واقف .
- الرسالة : افهم - «أنا أعلم منك وأنا أعلى منك شرفاً ومعرفة»
- النتيجة: المكابرة والعناد .

10

اسأله في نهاية الحوار عن حالته  
المزاجية وشعوره بعد الحوار - بعد  
ممارسة مهارات الإنصات الفعال -  
ودعه يعبر عن مشاعره كيفما كانت  
وتفهمها ..

تنطيق المشاعر هدف سام  
لبناء شخصية تتمتع بذكاء  
وجداني عالٍ وبمهارات الحياة  
الوجدانية ..

11

لا تنصت له والتلفاز  
يشتغل أو الهاتف يرن بين  
الفينة والأخرى ..

أغلق التلفاز، وضع هاتفك على  
الصامت، وقل لابنك: أنا معك وكلي  
أذان مصغية .. وابتسم!!



أنواع المجالسة  
٢. التحتية: أنت واقف وهو جالس .  
• الرسالة: أنا أقوى منك وأستطيع أن أطمك  
وأهجم عليك في أية لحظة .  
• النتيجة: الخوف وضعف الشخصية .

أن أتوقف

1

ضرورة الهدوء لأخذ الوقت

عدم التركيز على الذات أثناء  
الإصغاء بل نسيانها

2

عندما أظن نفسي المحور لا أكون في حالة  
الإصغاء؛ إنَّ المحور هو الآخر وليس أنا

أن أُميّز بين فكرة الآخر، وشخص  
الآخر

3

قد أرفض فكرة الآخر، ولكن رفضها لا  
يعني رفضه .

مبدأ  
الإصغاء

لكي أصغي  
للاخر يجب

6 مهارات:





أنواع المجالسة  
٣. المعتدلة: تكون بمستوى المراهق نفسه  
وبمواجهته والدنو منه .  
• الرسالة: أنا أحبك .  
• النتيجة: الاطمئنان والصراحة .

## تأكيد من خبير

يشير الدكتور محمد سمير عبد  
الفتاح (أستاذ علم النفس، مدير مركز  
البحوث النفسية بجامعة المنيا)، إلى  
أن: ” المراهق يحتاج إلى من يفهم  
حالته النفسية ويراعي احتياجاته  
الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق  
ناضج يجيب عن تساؤلاته بفهم  
وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه  
حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية  
أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة  
والأب المتفهم»

## ٤ أن أحافظ على الانفتاح

وتقبل الآخر كما هو

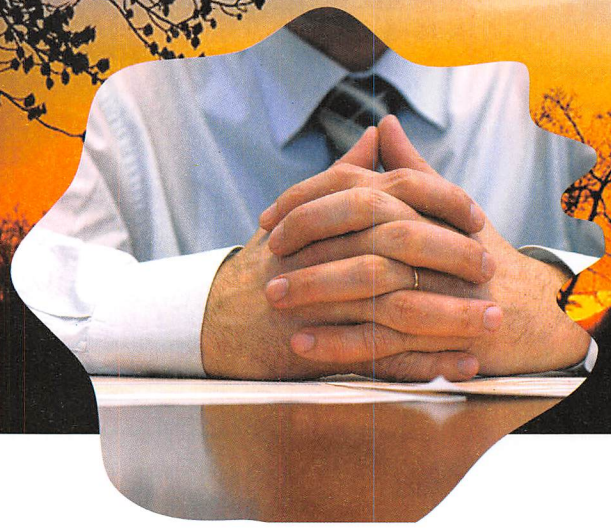
## ٥ أن تكون لدي شجاعة الاستقامة في:

لا أنشغل أثناء الإصغاء له بذاتي  
مستنظراً في تهيئة الردّ عليه  
(الجواب).

## ٦ إن عامل الوقت مهم في الإصغاء

ولاسيما بين الزوجين أو مع  
الأولاد، فعلياً أن أعطيه حقه



- 
- أين تجالسه
١. في مكان مألوف . ٢. بعيداً عن أعين الناس .
  ٣. في مكان فيه خصوصية وسرية .
  ٤. يفضل خارج المنزل أو مكان غير مكان حدوث المشكلة .
  ٥. يفضل التغيير والانتقال إذا كان الوقت طويلاً .

## لماذا تصغي؟

هل ليفهمك الآخر، أم لتعد الجواب، أم  
لتسقط مبادئك في حياتهم، أم لتسيطر  
أم...؟؟

## مشكلات الإصغاء

- كلنا نريد أولاً أن نفهم الآخر من نحن...
- يمكننا أن نصغي وأن نتجاهل المتكلم، وأن نتظاهر بالإصغاء،  
أو أن نختار ما نريد الإصغاء إليه...
- إصغائنا للآخر نركّزه أحياناً كثيرة على زاوية خصائص  
شخصيتنا السائدة: عقلية، وعاطفية، وذكرية أو أنثوية،  
وتجارية، من خلال القيم والأفكار التي نؤمن بها؛ مما ينتج  
عنه ضعف في فهم الآخر من زاويته وخريطته...





متى تجالسه  
 ١. في وقت لا يتبعه انشغال . ٢. في وقت كاف  
 للمراهق أن يقول ما لديه . ٣. في غير أوقات  
 العادة اليومية الخاصة ( النوم ، الطعام ...  
 غيرها) . ٤. وقت الصباح أفضل من المساء .  
 ٥. في أوقات أوفترات متقطعة .

## أربعة أنواع من ردود الفعل السلبية بالنسبة للاصغاء نابغة من الإسقاط الذاتي على الآخر...

١ حين نقيّم بالإيجاب أم بالسلبية.

1



٢ حين نسأل من منطلق مفهومنا  
 الشخصي: (قيمنا ومعتقداتنا  
 وتجاربنا...)

2



٣ حين ننصح مرتكزين على فهمنا  
 الشخصي بعيداً عما يعايناه الآخر.

3



٤ حين نحلل تصرفات ودوافع الآخرين  
 مرتكزين على تصرفاتنا ودوافعنا.

4



تذكر:

لم نتعلم مهارات الحياة بالمدرسة..  
امنح نفسك فرصة لاكتساب مهارات  
الإصغاء والمحاوره

## المسألة المطروحة في هذا الفصل مزدوجة

لقد تعلمنا منذ الصغر الكتابة  
والقراءة، التكلّم والرسم، التعليم  
والتمثيل...

ولكن هل تعلمنا الإصغاء  
والحوار؟



2) في عملية الإصغاء تولد لدينا العديد  
من الأفكار والمدارك المختلفة وفي بعض  
الأوقات عكس ما كنا نتصور، فكيف  
نستطيع الاستفادة منها للوصول إلى  
تفاعل ناجع وإيجابي؟

1) كيف يمكنك  
بإصغائك لي أن  
تجعلني أنفتح  
عليك كما أنا لتنجح  
رسالتك معي؟





٣ أسس للإصغاء الفعال:  
١- مثل صالح  
٢- افهم الآخر كما هو  
٣- احرص على أن يفهمك الآخر

## أسس الإصغاء الفاعل

### الأساس الأول

1

### المثل الصالح

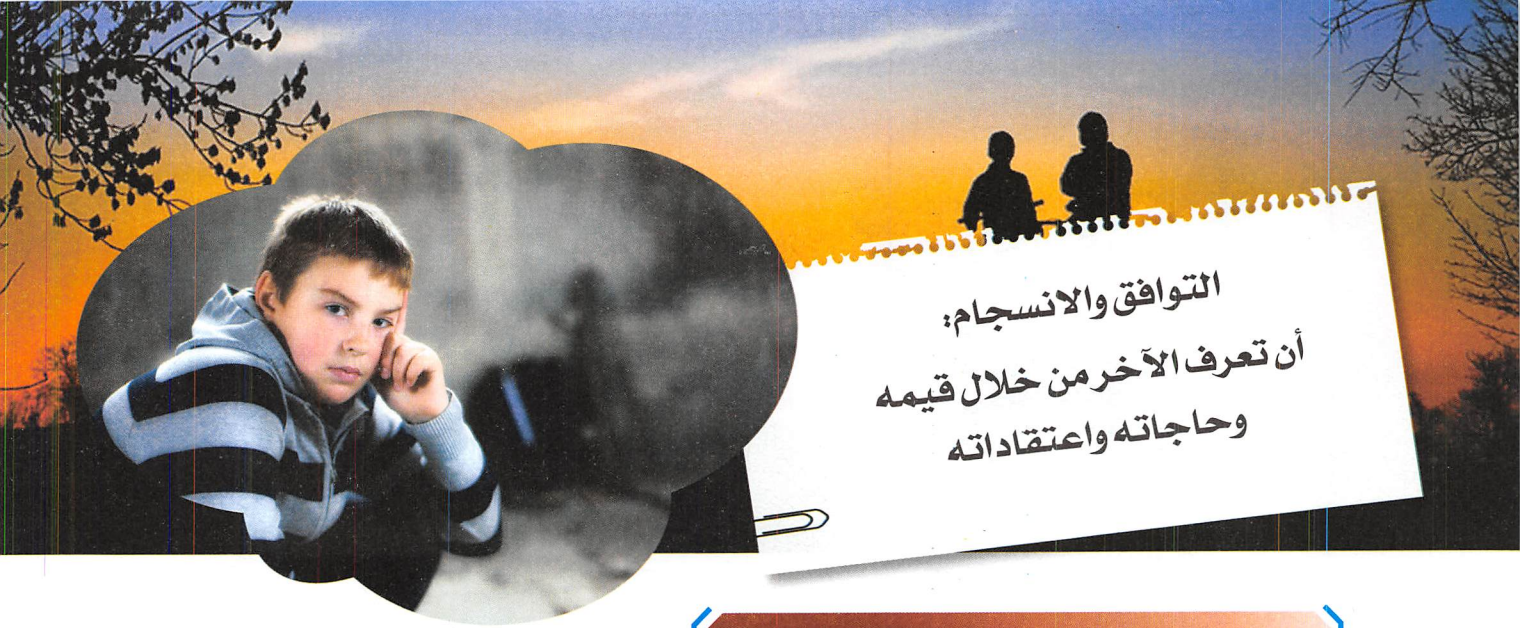
• في هذا يُبنى جسر الثقة الذي يوصل القلوب بعضها بعض... ويكون منطلقاً لنجاح رسالتك...

• مقياس فاعلية التواصل هو: ٧٪ في الكلام و ٣٨٪ في نبرة الصوت و ٥٥٪ منه يكمن في تعبيرات الوجه ولغة الجسد...



• لذا فالإصغاء ليس فقط إذا كنت تجيد تقنياته، بل يبدأ من مثلك الصادق الذي يوحي للآخر برغبة الانفتاح والثقة بك...





التوافق والانسجام:  
أن تعرف الآخر من خلال قيمه  
وحاجاته واعتقاداته

## الأساس الثاني

# 2 افهم الآخر كما هو

● غاية الإصغاء الفاعل وقوته هما فهم الآخر واكتشافه كما هو وتشخيصه بموضوعية تامة بالنظر بمنظاره، والدخول إلى خريطته وفهم قيمه ودوافع سلوكه باحترام وأمانة...

● لذا فالإصغاء لا يركز فقط على الأذن بل على العين والقلب...

● الإصغاء هو الطريق الأساسي لبناء جسر الثقة بينك وبين الآخر. يعطي الآخر مناخاً نفسياً قابلاً للتواصل الناجح والفاعل.

● الإصغاء يتطلب أولاً معرفة الآخر قبل أن أحكم عليه بأي نصيحة أو دواء أو حل ...

● الأسس الأولى تستطيع بنضوج كاف أن تدفع بالإصغاء إلى الأمام كي يتم بسلام وصبر وقوة وأمانة...

● المصغي الجيد والمتكلم الذي يود أن يفتح قلبه لا يهتمها طول الوقت أو قصره، بل فعالية التواصل والتفاهم الموضوعي، ففي العجلة يقع الاثنان في مشكلة أكبر تحتاج إلى وقت أطول لإصلاحها هذا إذا ما أصبح من المستحيل الوصول إلى الانفتاح المنشود...





حتى يفهمك الآخرون ليكون لديك :

- ١- خلق سليم
- ٢- شعور صادق
- ٣- منطق واضح

الأساس الثالث

## 3 احرص على أن يفهمك الآخرون

• النضوج في الحياة هو التوازن ما بين التقدير والتشجيع...

• أن أفهم الآخروأصغي له هذا هو التقدير... علينا ألا ننسى ذلك...

• أن أجعل الآخري يفهمني .. هذا ينبع من التشجيع...

• كي يفهمني الآخري يتطلب مني ثلاثة أمور كبرى متساوية:

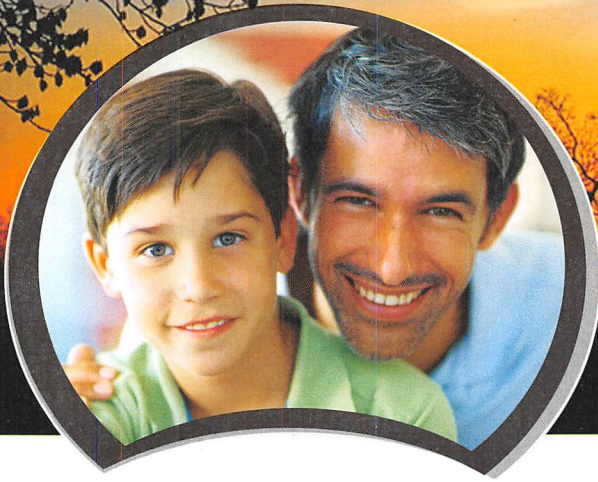
■ الخلق السليم: الرقي في المعاملة والسلوك.

■ الشعور الصادق: الصدق والأمانة والحب والتسامح.

■ المنطق العاقل: العرض الجيد الواضح والمقنع.

• في هذا إفادة فاعلة وناجحة لك وللجميع





الإصغاء الفاعل رسالة مودة إلى  
القلوب قبل العقول

## خلاصة وجه لوجه

إن حرصت على متعة الإصغاء ستكبر دائرة تأثيراتك  
على صغير طائلك...  
فتصبح مؤثراً فاعلاً في قلوب الآخرين...

يمكنك منذ الآن تطبيق  
الإصغاء الفاعل... افهم الآخر  
أولاً... ثم قيّم وحلّل واعرض  
أفكارك الشخصية...

قلب الآخر هو أرض  
خصبة للمصغي  
الجيّد والفاعل...

لا تدفع الآخر للتكلّم. اصبر  
قدر المستطاع، واحترم الآخر  
إلى أبعد حدود، فعندها يفتح  
الآخر قلبه عليك...





ادعم إصغائك بالمدح والتشجيع ...  
وتذكر أن الابتسامة صدقة

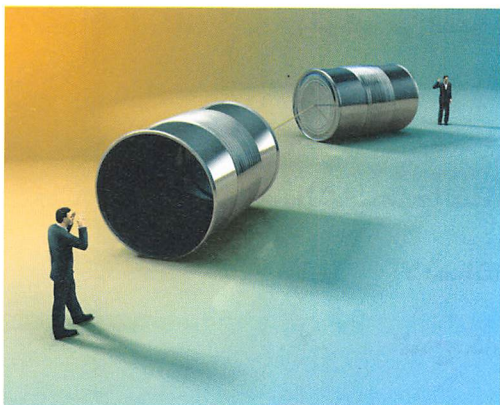
الإصغاء وإن طال  
زمنه فهو في الحقيقة  
ربح للزمن ...

اجلس مع الآخر وجهًا لوجه، وأعطه من وقتك، وأصغِ  
إليه، وانظر إلى عيونه وقلبه، أعطه راحة نفسية  
ليفتح عليك، ثم أعطه من قلبك بصدق المثال أولاً  
عندها ستفاعل معه بنجاح باهر.

حين تصغي، تعلم  
وتتعلم ...

مارس هذه  
المهارات  
مع أبنائك  
المراهقين،  
وستحقق بإذن  
الله ما لم تحققه  
أساليب السيطرة  
والتأنيب والنقد  
واللوم ...

اختلافك مع الآخر لن  
يصبح خلافاً بل علاقة  
خلاقة ومثمرة.







الثعالب من البشر يصطادون  
ضحايهم بالإنصات والمدح..

## فتاة تحاول الانتحار.. فقدت أذنا مصغية!!

### قصة

جاءني والدان تم تحويلهما من المحقق بالمستشفى لمتابعة ابنتهما التي حاولت الانتحار بالتهام كمية من الأدوية.. وتم إسعافها في الوقت المناسب والله تعالى كتب لها النجاة..

طلبت جلسة مع الفتاة على انفراد وطمأنتها أن يكون كل حوارنا سرائن يعرف عنه أحد من أسرتها شيئاً .. ثم انفتحت الفتاة تعبيراً عن مشاعر الخيبة وفقدان الأمل نتيجة عدم قدرتها متابعة حياتها دون صديق تعرفت عليه وتركها من أسبوع.. فلما سألتها عما يعجبها فيه.. قالت لا أدري... هل شكله .. جماله.. رشاقته.. أخلاقه؟.. قالت: لا أدري أنا أصلاً لا أعرف شكله!!... استطعت بعد حوار وأسئلة ووضع اليد على معلومات خفية اكتشف أن هذا الشاب منح الفتاة هديتين لم تجدهما في غيره...

١- الإنصات: كان ينصت لها بالساعات ليلاً دون ملل أو ضجر..

٢- المدح: كان يمدح أفكارها وصوتها..





حاور ابنك وابنتك يوميا  
وامدحهما.. حتى لا يبحثا عن  
بديل لا تحمد عقباه

ولأسابيع منحها أذنا مصغية وكلمات مدح وإعجاب فوجدت لديه ما افتقدته في أسرتها.. فلما طلب لقاءها رفضت لأنها من أسرة محافظة ولا تستطيع أصلا الخروج من البيت دون أهلها.. ولما طلب إليها الخروج من المدرسة رفضت أيضا.. ولما يئس من الحصول على مواعدة ولقاء.. تركها ولم يعد يجيب على اتصالاتها، ثم أغلق هاتفه إغلاقاً نهائياً...

## وصفتي العلاجية

كانت وصفتي العلاجية لها نفسياً للخروج من أزمة الارتباط العاطفي ولأبيها وأمها خطة لمساعدة البنت على تجاوز أزمته الانفعالية دون إخبارهما بالتفاصيل... وأهم ما في هذه الخطة:

١- حوار يومي مع الفتاة لا يقل عن ٣٠ دقيقة في قضايا عامة..

٢- مدح سلوكياتها ومظاهرها وابتسامتها...







الآباء الجيدون يملكون آذانا كبيرة  
كآذان الفيلة..

## وصفة للدكتور إبراهيم الخليفي

كبر أذنك  
وصغر  
فمك !!!

لا أدري لماذا يخيل إلي أن الآباء  
الجيدين والأمهات الجيدات  
يتمتعون بأذان كبيرة كآذان الفيلة،  
لعل مرد ذلك إلى كونهم يحسنون  
الإنصات، أو الاستماع الفاعل عندما  
يتحدث أبناؤهم؛ إن هؤلاء أدركوا  
مبكرا الحكمة من كون الإنسان يولد  
بأذنين إثنين وبفم واحد.







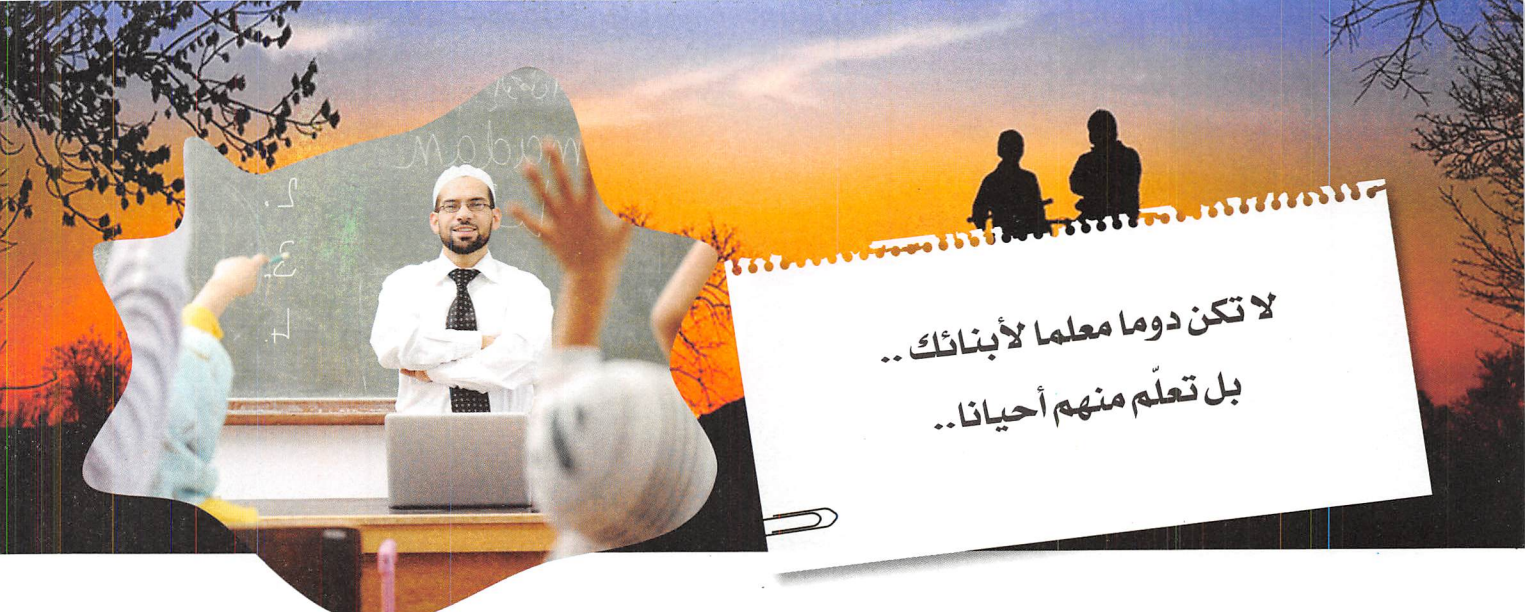
## الصبر على الفهم والإنصات تطوير لأذان الفيلة

إن الاستماع والإنصات مدعاة لاستخراج كل مكنونات المتحدث ووعي ما يقوله، والمستمع المنصت يمارس أمرين في وقت واحد الأول: هو إفساح المجال أمام نفسه للتعلم من حكمه المقابل، والتزود بما لديه من معلومات وقد قال الإمام الشافعي في هذا الصدد: ”ما جادلت أحدا إلا وتمنيت أن يكون الحق على لسانه“، والثاني: تهذيب النفس وضبطها وعدم اتباعها في شهوة المتحدث دون ضوابط.

### وفيما يلي بعض التوصيات للوصول بحجم أذان الوالدين إلى حجم أذان الفيلة:

- أجيبا عن سؤال الابن بجواب يتصل بالمطلوب من معلومات .
- لا تنتقيا من كلام ابنكما ما يهكمما فقط ؛ لأن في ذلك إلغاء لأهمية النقاط التي يجب أن يؤكد عليها .
- أجيبا عن سؤال ( لماذا ) ب (لأن) واذكرا السبب الذي تعتقدان به بدون أي ضجر، أو تبرم أو استهزاء.
- اشرحا له مسوغات طلباتكما .
- اصبرا على ما تريان أنه سخافة أو فجاجة رأي ، فإن هذه المعاناة هي ما نعنيه بتطوير أذان الفيلة.





لا تكن دوما معلما لأبنائك ..  
بل تعلم منهم أحيانا ..

- اقمعا شهوة الحديث ، أو الرغبة في التوجيه عندما يكون فيها مقاطعة لتسلسل أفكار ابنكما ، ولا تحكما عليه بعقلية الأب الذي يريد أن يبرئ ذمته حتى وإن كان أداؤه التربوي متدنياً .
- اعتذرا له عند المقاطعة واتركاه يكمل فكرته .
- استمعا إليه بنفسية الشريك المكافئ ، فهو حامل للأمانة مثلكما ، ولا فرق بينكما وبينه في القيمة فأنتما وإياه مثل أوراق النقد منها قديم وجديد ، لكن قيمتها واحدة ، تعلمما مما تسمعانه منه فإنما أبنائنا ينتمون إلى جيل يفضلنا في كثير من الأمور التي نجهلها ، أو لم نتعرض لها . اتركاه يعلمكما بعض الأشياء ، ولا تكونا أنتما المعلم دوما .
- شجّعاه عندما تسمعان منه فكرة فريدة أو رأيا يعجبكما ، ولا حظا هنا أنكما عندما تقبلان ابنكما على كل ما فيه فإنكما ستريان منه الكثير من حسناته .
- اتركاه يفكر بصوت مرتفع فإن بعض الأفكار تحتاج إلى تغذية في الخارج وتحت ضوء الشمس كما تكون بإشراك من يحبهم صاحب الفكرة ويرغب في أن يساعده في إنضاجها ، كما أن تلك هي أيضا طبيعة بعض الأشخاص الذين إنما تنضج أفكارهم عن طريق مشاركة الآخرين من أهل الثقة بها قبل تمام نضجها .
- استشيراه واطلبا إليه الرأي في بعض الأمور التي تحيركما .





اصبر وصابر..  
فلن تبلغ أذناك أذان الفيلة إلا  
بالصبر

- استمعا بإنصات إلى أبنائكما وهم يتحاورون فيما بينهم ، وتعرفا على ديناميكية العلاقة بينهم ومواطن قوة كل منهم في الحوار .
- لاحظا هنا أن تعليم الأبناء آداب الحوار إنما يكون بتقديم أنموذج المحاور الناضج الذي ينصت وقت حديث المقابل ، ويتكلم بوضوح واحترام معه .
- ابدأ المرحلة الجديدة بطول الصمت والجدية في فهم ما يقوله ابنكما ، ولا بأس بأن يطلب أحدكما من الآخر أن يراقب سلوك الإنصات لديه ، وأن يعطيه رأيا في مدى التحسن الذي يطرأ عليه .
- القضية خطيرة فعندما لا تستمعان له ، فإن هناك من سيعطيه أذنا مصغية ومن يعطي الأذن سيأخذ في العادة الحب أولا .
- اصبرا ... اصبرا .. ثم اصبرا فلن تبلغ أذانكما حجم أذان الفيلة إلا بالصبر .

**ملخص :** قسرة الإنسان على الإنصات فيها تهذيب للنفس بضبطها وعدم اتباعها في شهوة التحدث بلا ضابط والتي قد تتسبب في انصراف أبنائنا عنا .



# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

التربية على الاختيار

2

المهارة  
الثانية

« أنت لا يمكنك تغيير الآخرين لأنك لا تستطيع التحكم في سلوكياتهم.  
ولكن.. يمكنك تغيير نفسك فقط لأنك مسؤول عن اختيارك  
لسلوكياتك وتستطيع التحكم فيها»

د. بشير الرشيد

رائد نظرية الاختيار في عالمنا العربي يحدد معنى  
الاختيار في ٣ قدرات:



قدرتك على توجيه سلوكياتك  
كما يحلو لك، والسيطرة عليها  
والتحكم في مكوناتها:

أولاً

1

«الأفعال + الانفعالات + التفكير + الوظائف  
العضوية الفسيولوجية»





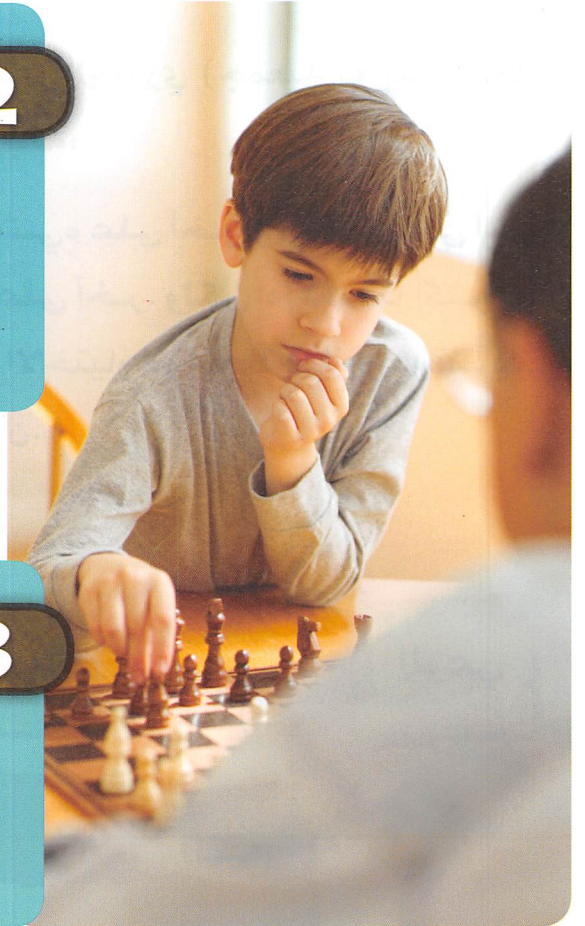
«أفضل شيء يمكن للأباء أن يعلموه لأبنائهم  
هو كيف يمضون في الحياة بدونهم»  
فرانك كلارك - رجل أعمال

قدرتك على اختيار  
سلوكياتك التي تميزك  
عن غيرك تعود عليك  
بالسعادة أو التأسف...

ثانياً

2

تجعلك محبوباً عند الناس أو مكروهاً  
منبوذاً منهم.



قدرتك على تحمل  
مسؤولية سلوكياتك..

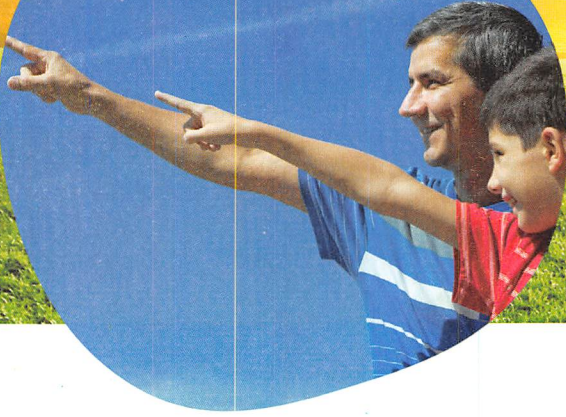
ثالثاً

3

أنت المسؤول وحدك عما تفكر فيه  
وتنفع به وتنفعه بما يحدد وظائف  
جسمك العضوية الفسيولوجية.



الاختيار قوة وتحكم في الذات



عرّف دُنيز الخوري (جمعية تعليمية بحلب)  
الاختيار بأنه:

تفضيل شيءٍ على آخر أو موقفٍ على آخر أو  
شخصٍ على آخر. ولكن إذا تعمقنا أكثر يمكن  
القول أن الاختيار هو اتخاذ قرار أو موقف يلتزم  
به الإنسان.

## تعريف الاختيار

أسس  
الاختيار

د. مصطفى أبو سعد



«أحياناً أسمح لابنك أن يتحمل  
مسؤولية اختياره لسلوك غير  
مرغوب فيه فلا تتدخل ...»



لا يستطيع أن يختار إلا الإنسان  
الحر. والحرية هبة من الله وقدرة  
ينميها الإنسان ويتمرن عليها.

1 الحرية

فالإنسان لا يصبح إنساناً، ولا  
يكتمل نضجه إلا إذا عاش  
حريته في الاختيار.

الحرية ليست إمكانية أن يفعل  
الإنسان ما يريد بل إمكانية اختيار  
ما يحقق له إنسانيته. يقول الله  
تعالى في كتابه الكريم: «فمن شاء  
فليؤمن...»

غير أن الإنسان لا يتحرر  
بقواه الذاتية بل بنعمة  
وقوة يستمدّها من إيمانه  
بالله سبحانه وتعالى...  
ولذلك ينبغي أن نربي  
أبناءنا على أن يكون  
لوجود الله معنى وقوة في  
حياتنا وقراراتنا.

إن حياة الإنسان سلسلة من الاختيارات  
اليومية وفي كل اختيار يسعى  
الإنسان ليصل إلى الحرية ويتحرر من  
أمور كثيرة، عن أنانيته، عن غرائزه  
وميوله، عن التقاليد البالية المنافية  
للدين، عن الموضة والمظاهر.



الحياة لا يسيّرُها قانون الجذب فقط... إنما سنن الله العديدة في كونه.. ولا يفلح من اعتمد على قانون وترك سنن الله المتعددة.. والجذب سنة واحدة من سنن الخالق..



**تذكر** الله خسف بقارون الأرض؛ لأنه لم يعترف بفضل الله عليه ونسب كل شيء لعلمه..

ويرى ( ويليام جلاسر ) صاحب نظرية الاختيار أن الحرية بالنسبة له تعني :

- أن يسمع للطرف الآخر بكل وعي .
- يختار ما يريد هو وليس ما يريده الآخرون .
- يحاول تقديم اقتراحات للناس بناءً على خبراته ومعلوماته .
- استغلال الفرص التي تمر به والاستمتاع بها .
- أن يكون مسؤولاً عن كل عمل يقوم به، ولا يلقي اللوم على الآخرين .

هناك بعض المفاهيم بدأت تتسرب في عالمنا الإسلامي باعتبارها قوانين تجذب كل شيء.. وكثيرا ما رأيت الناس يلهثون لتطويعها لخدمتهم وربط حياتهم بها.. ورأيت لأي درجة تم إيجاد فراغ عقدي وخواء فكري وسطحية قاتلة في التعامل مع هذه المفاهيم.. ولست هنا أريد نقد بعض الشخصيات المتميزة التي عملت على طرحها بعمق.. ولكن أقصد عوام الناس الذين يجرون وراءها ناسين إرجاع الفضل لله ومتناسين قوانين التوكل على الله والدعاء والاستعانة والأخذ بالأسباب- السبب والنتيجة...





الوعي يتم به:

- ١- تحمّل مسؤوليات اختياراتك
- ٢- واقعية اختياراتك
- ٣- قيمك ومنطقتك

استعمال العقل والموازنة في الاختيار مثلاً عندما أريد شراء شيء ما كيف أختار ما أشتري؟ هل أسأل ما الموضوعة؟ ما الأعلى؟ ما الذي يوافق ذوق الآخرين؟ أم أختار ما يناسبني من حيث القدرة والعمر والقيم....

الوعي

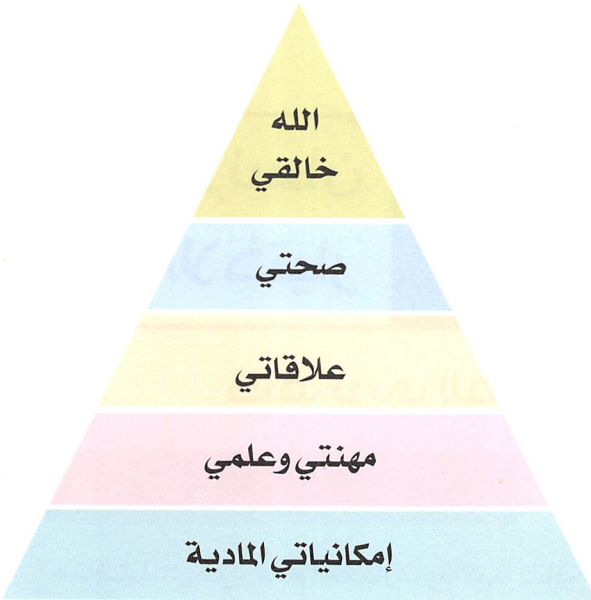
2

القيم

3

في حياة كل إنسان توجد قيم روحية وإنسانية واجتماعية ولهذه القيم سلّم. من هذه القيم: الله خالقي وعلاقتي به، والصحة، والأسرة، الصدق، الاستقامة والأمانة. فما سلّم القيم وأولوياتها بالنسبة لي؟

بعضهم يضع المال والمظاهر والحياة الاجتماعية في أعلى هذا السلّم وبعضهم الآخر يضع قيمة الإيمان بالله. وأنا ماذا أضع في أعلى سلّمي؟



سلم قيمتي للدكتور مصطفى أبو سعد



عندما يقال لي « ياغبائك، لماذا تفعل ذلك؟ أو يتم وصفي بأي صفة سيئة فإن ذلك لن يجرح مشاعري مرة أخرى؛ لأنني أعلم أنها فقط مجرد كلمات، والكلمات لا تؤدي إلا إذا سمحت لها بذلك..»  
(مراهق اكتسب مهارة وقوة الاختيار)



## مراحل الاختيار

- 1 دراسة الواقع. ما المعطيات؟ ما الإيجابيات والسلبيات؟ ما الهدف أو الغاية؟ ماذا أريد؟
- 2 اتخاذ القرار بعد الدراسة والموازنة.
- 3 تنفيذ القرار أي الالتزام بما قررت واخترت.
- 4 مناقشة النتائج.

## تربية الإنسان على الاختيار

لابد من تربية ذواتنا على الاختيار السليم لنربي أولادنا عليه. إذا لابد من وقفة مع ذواتنا لتتعرّف عليها بعمق وتكتشف صحة اختيارنا وقراراتنا انطلاقاً مما سمعنا.

### كيف نربي المراهق على الاختيار السليم؟

1 أولاً: بالتجربة اليومية:

مناقشة أي قرار يتم اختياره، وتأكيد نتائجه، مثلاً: شراء جهاز معين، أو الخروج بنزهة، أو وجهة سفر لقضاء إجازة.



الحرية تعنى باختصار: القدرة - دون إجبار  
من أحد - على اتخاذ قرار ما باستخدام ما  
هو متاح من معلومات للاختيار بين بدائل  
تحقق هدفاً محدداً.



## 2 ثانياً: بالإشراف

أي إشراف الأولاد في الاختيارات التي تهم الأسرة بكاملها، كيف سنحتفل هذه السنة بعيد  
الفطر مثلاً؟ وكيف نخطط لبرنامج الإجازة المقبلة؟

## 3 ثالثاً: بالتصميم:

أي تمرين الأولاد على الاختيار انطلاقاً من أسسه السليمة مثلاً: اختيار ساعة النوم، وأسبابها،  
وفوائدها، والألعاب، واللباس، والأصدقاء....

## 4 رابعاً: التربية على الحرية المسؤولة:

الحرية المسؤولة تعني التخلي عن أنانيته ومحموريته والانفتاح على الآخر. أن أزرع في نفسه  
القيم الروحية والإنسانية لا بالكلام فقط بل بالمثل والقدوة الحسنة أيضاً، فأعيش معه الرقي  
في المعاملة والمشاركة والمحبة والعطاء والتسامح والعدالة، وأشاركه الصلاة وعمارة المساجد....

**علينا أن نوفر لأبنائنا جواً سليماً يساعدهم على الاختيار السليم.**



المسؤولية تعنى باختصار... الاستعداد  
لتحمل كامل النتائج المترتبة أو التي  
سترتب على ذلك الاختيار (أي اتخاذ  
ذلك القرار).

اختيار المهنة- الاتجاه  
الفكري- شريك الحياة- ....

## الاختيارات المصيرية

يختار (فلانة) لأنها  
إنسانة... يختار المهنة  
الفلانية لأنها تساعد على  
تحقيق إنسانيته لا على  
الكسب المادي فقط.

انطلاقاً مما سبق كيف يختار  
الشاب والفتاة المهنة أو الاتجاه  
الفكري أو شريك الحياة؟ هل  
يختار انطلاقاً من ذاته ومصالحه  
أم يختار الشريك لذاته هو؟

هل يختار انطلاقاً من الأمور المادية:  
المال، والمركز الاجتماعي، والسيارة...  
أم لأن الطرف الآخر إنسان يملك  
إمكانيات إنسانية تساعد على  
تأسيس أسرة سليمة تعيش الفرح  
والسعادة وقادرة على العطاء؟

هل يختار انطلاقاً من  
المظاهر الخارجية أم من  
القيم الروحية والإنسانية  
التي يتحلى بها الشخص  
الآخر؟





أنا أختار..  
إذا أنا صاحب القرار

إن الاختيار غير السليم يؤدي إلى تفكك الأسرة والطلاق، وهذا ما نراه في مجتمعنا اليوم. لنربي شبابنا على القيم الروحية والإنسانية حتى نبني أسرة قوية، فعالة، ومجتمعاً سليماً.

## خلاصة الاختيار

في النهاية يمكن أن نلخص كل ما تقدم بالقول: إن كل قرار مبني على الحرية يجعل الإنسان أكثر إنسانية، وأن حياة الإنسان هي مجموعة من القرارات، صغيرة كانت أم كبيرة، والتي ينبغي أن توصله في النهاية إلى السعادة الأبدية.

يقول (فرانسوا فاريون): «إن قراراتنا هي التي تكوننا، فإننا نبني حياتنا الأبدية يوماً بعد يوم، دقيقة بعد دقيقة وقراراً بعد قرار. كل قرار هو حجر في بناء ذاتنا وبناء حياتنا».

أرجو أن تكون كل حجارتنا قوية ونظيفة لنبني بناءً راسخاً متيناً



# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

اسع أولاً لتفهم  
ثم لتكون مفهوماً

3

المهارة  
الثالثة

هذه المهارة أعددتها أسرة (كوفي) - صاحبة العادات السبع  
البرنامج الأكثر انتشاراً في عالم التغيير الذاتي والإداري - من  
العادات السبع للأسر الأكثر فعالية.. وذلك للأهمية القصوى لها  
في إحداث التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة... من هنا نتساءل:

هل تعتقد أن المراهقين في أسرتك يرون العالم كما تراه؟

فكر ثانية! إنهم يرون العالم من خلال تجاربهم. هل تجاربك مثل  
تجاربهم؟ لا ...

فكر بالأسئلة التالية: متى تعتقد أن هذا النوع من الطعام صحي أو غير  
صحي؟

هل بالضرورة أن يكون صحيحاً بالنسبة للآخرين؟

إذا ما استمتع شخص بزيارة دولة ما، هل يعني أنك ستستمتع بها أيضاً؟





الاستماع بالتقمّص  
العاطفي هو طريقك  
لتفهم الآخر...

سجّل بعضاً من الأشياء التي ترى نظرتك فيها تختلف عن الآخرين:

وجهة نظر الآخرين	وجهة نظرك	الخيارات
		النظرة إلى الفنون وبرامج الفضائيات
		ماذا أتناول عند الإفطار
		متى ينبغي على المراهقين أن يعودوا إلى المنزل...





حاول أن ترى العالم  
من خلال عيون  
أبنائك

كيف تؤثر خلفية الإنسان - جنسه - مرحلته العمرية - على رؤيته  
للأشياء؟


حتى تفهم الآخر تعلم أن تسرع بعينيك وقلبك

الاستماع  
بالتقصص  
العاطفي

إن الاستماع بهدف الوصول إلى  
داخل عقل وقلب الآخر يُدعى  
الاستماع بالتقصص العاطفي

إنه المحاولة لكي ترى العالم من خلال عيني الآخر





أرقى أنواع الاستماع..  
أن تستوعب الإطار  
المرجعي للمتكلم

### خمسة طرائق للاستماع

5 الاستماع بالتقمص العاطفي  
( يكون ضمن الإطار المرجعي للمتكلم )

4 الاستماع الفعال اليقظ.

3 الاستماع الانتقائي.

2 التظاهر بالاستماع.

1 التجاهل.

الأنواع الأربعة الأخيرة تكون ضمن إطار - وإشارات الشخص المستمع





اجعل قلبك وعقلك  
يستمعان لابنك

## خمسة طرائق للاستماع:

5 تستمع لتقارن ما يقال بما  
تمتلكه من خبرات  
( استماع لهدف )

1 وهو الاستماع والاستجابة  
بالقلب والعقل بقصد فهم  
الكلمات والنوايا والمشاعر.

2 تستمع لما يهمك فقط.

3 التظاهر بأنك تستمع.

4 عدم إعطاء أي جهد للاستماع  
أو الإنصات.







## الاستماع العاطفي رسالة

للأبناء :

١- أنا أفهمك

٢- أنا مستعد لسماعك

## حدود الاستماع بالتقمص العاطفي: استجابتنا لما نسمع

### الاستجابة

2

هو طرح الأسئلة من وجهة نظرنا  
واهتماماتنا أو أولوياتنا

” قل لي ما الذي يقولونه عنك ”

### التقييم

1

الحكم واعطاء قيمة أو عدم  
الموافقة

” أنا أوافق على هذا .. إنها  
فكرة ذكية “.

### التفسير

4

وهو شرح دوافع الآخروسلوكه اعتماداً على  
خبرتنا الخاصة

” عندما تكلموا عنك بتلك الطريقة كانوا  
حقاً يضحّمون موقفك “ . ” أرجوك افهمني ”

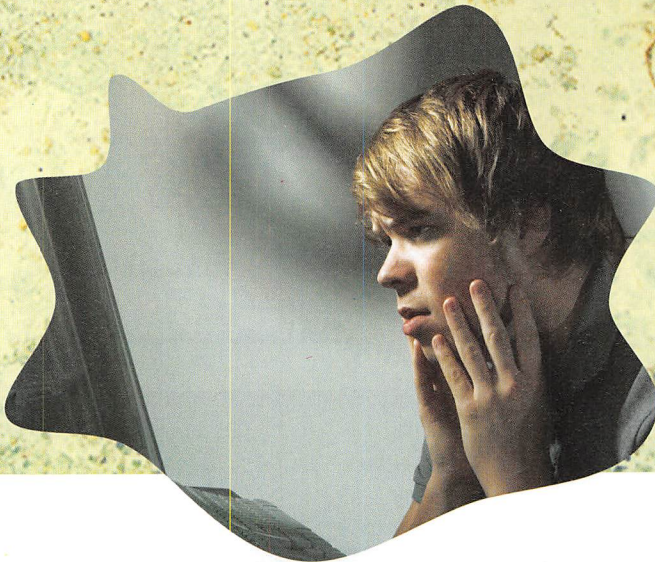
### النصح

3

إعطاء التوجيه والإرشاد  
والحلول للمشكلات

» حسب رأيي لا ينبغي عليك  
أن تفعل ذلك « .

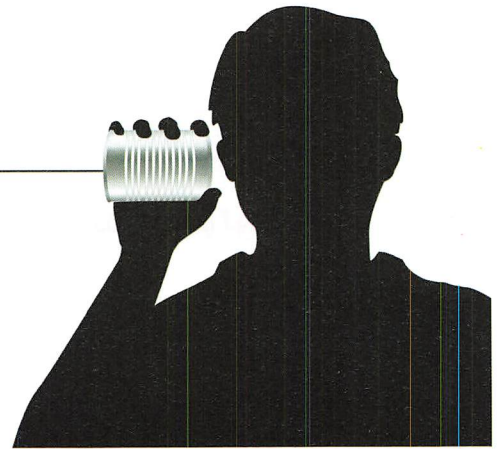




نحن لا نعادي  
الأشخاص، بل  
أخطاءهم  
(غاندي)

وهذا يكون بأن تشارك الآخرين بالطريقة التي ترى فيها  
العالم، ويكون ذلك بالتغذية الراجعة وبالشجاعة وبأن  
تعطي الحب للآخر.

النصف الثاني من هذه  
المهارة هو أن تكون مفهوماً



أن تسعى لأن تكون مفهوماً هو النصف الثاني لهذه المهارة الثالثة، وهو  
أمر مهم بأن تصل إلى فهم متبادل وإلى حل مرض للطرفين. إن البحث  
عن أن تفهم يتطلب العطاء، ولكن البحث عن أن تُفهم يتطلب الشجاعة.  
والوصول إلى الحل المرضي المشترك يستدعي الأمرين معاً، وهكذا يصبح  
مهماً في العلاقات أن أكون مفهوماً.

هل تشعر  
أنك مفهوم؟





نبي الله لوط عليه السلام  
لم يكره قومه، وإنما كره  
سلوكهم وقال لهم: «إني  
لعمالك من القالين»

## كيف تعرف أنك مفهوم؟

- قدّم ما يجعلك مفهوماً.
- اسأل نفسك هذه الأسئلة قبل أن تعطي تغذيتك الراجعة للآخرين:

١. هل هذه التغذية الراجعة إيجابية أم أنها فقط لتلبي حاجتي في الاحتفاظ بالشخص الآخر؟

٢. هل يهمني أن أفهم أولاً؟

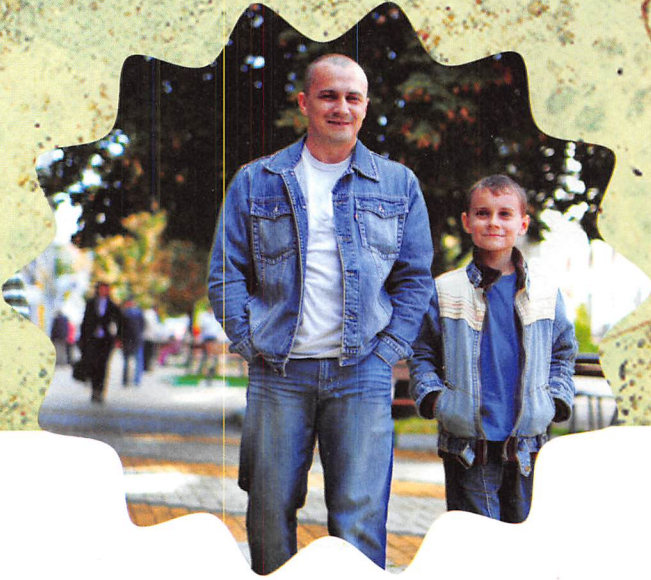
٣. هل يمكنني أن أفصل بين الشخص وسلوكه؟ أو أنني أطابق بينهما وأحاكمهما؟

٤. هل تغذيتي الراجعة تصل إلى المنطقة المحرمة الحساسة عند الآخرين؟ هل أكون لطيفاً في إشراكهم معي؟

٥. هل أستخدم في لغتي ضمير "أنا" لأشركهم بمفاهيمي واهتماماتي وليس ضمير "أنت".



أحاول دوماً فهم ما  
قلته فهماً أفضل



1  
عندما تكون مع شخص وحاول أن يقول لك  
شيئاً من القلب، تذكر أن تسأله: هل تشعر  
أنني أفهمك؟

2  
ابحث في وقت تكون فيه على انفراد ومع فرد  
من العائلة حصل بينكما سوء فهم مؤخراً،  
اسأله: هل تتذكر يوم كنا نتكلم في ذلك اليوم  
وقلت لي وقتئذ:

« حسناً أشعر أنني لم أفهم كل شيء حاولت  
إخباري به، وأود أن أحاول فهم ما قلته فهماً  
أفضل ».

8  
خطوات  
لفهم  
أفضل





استفد من أوقات  
التنقل لتفهم  
أكثر أبناءك

3

أثناء وجبة الطعام هذا الأسبوع اسأل كل واحد من الأسرة ليأخذ دوره في الحديث عن شيء واحد تمتع به في ذلك النهار، وحاول أن تفهم أهمية ما يقول كل منهم.

4

اختر وقتاً هذا الأسبوع واسأل كل فرد في الأسرة، كيف حالك؟ افتح قلبك، وجرب الاستماع بتقمّص عاطفي، وأعط ذلك وقتاً، وسوف تدهش من الأمور التي تعلمتها.

5

عوضاً عن أن تقود السيارة والمذياع بيت، حاول أن تسأل أبناءك عن أجمل خبرة اكتسبوها هذا الأسبوع "استفد من وقت التنقل فيما يعود عليك بالمنفعة".

6

إذا كنت كثير الكلام، خذ استراحة وأمض يومك مستمعاً، فقط تكلم عندما يجب ذلك.

7

في الوقت الذي تريد فيه أن تخفي مشاعرك، لا تفعل ذلك، عوضاً من ذلك عبّر عنها بطريقة مسؤولة وإيجابية.

8

فكر في حال تكون التغذية الراجعة إيجابية في مساعدة الشخص الآخر، وحاول أن تتدرب على ذلك هذا الأسبوع.





طور نفسك وتعلم من  
لائحة التقييم

استعن بهذه العبارات في تقييمك الذاتي:

تقييم ذاتي



أستمع بعقلي وقلبي لكي أفهم الآخر قبل أن أعطيهم رأيي.

إنني أتجنب الحكم على الآخرين وفرض مفاهيمي عندما أتواصل معهم.

إنني أقدر الآخرين وأعطيهم اعتباراً عندما أعبر عن نفسي وأتكلم معهم.

أبحث عن أن أكون مفهوماً، وهكذا أشعر: "نعم إنهم يفهمون كيف أفكر وكيف أشعر".

إنني أعطي الآخرين التغذية الراجعة عندما يكون ذلك إيجابياً لهم.

أتكلم عن أفكاري مستخدماً ضمير "أنا" بدلاً من "أنت" مثلاً: أشعر وكأنني لم أنتبه لدخولك، بدلاً من: أنت دخلت ولم تجلس قربي.



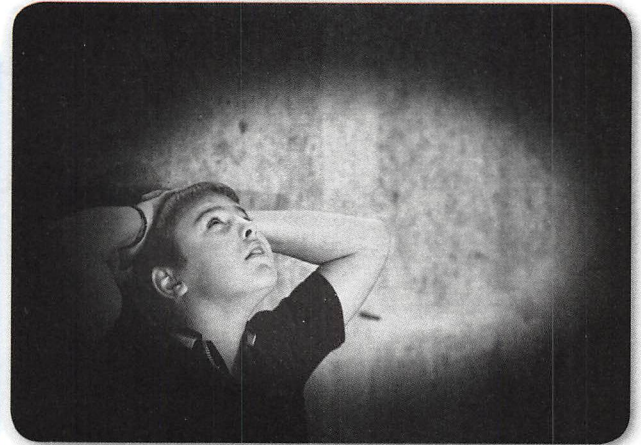



إذا كان أسلوبك  
التربوي لا يفيد في  
إصلاح سلوك ابنك،  
فلماذا لا تغيره؟!

كل إنسان لديه منطقة "عمياء" في داخله حيث لا يرى ما يحتاجه ليتحسن ويتغير نحو الأفضل، وهو ما يوجب أن تكون لديك قدرة أن تعطي تغذية راجعة بطريقة تضح عند الآخر ودائع في حسابك العاطفي وليس سحب هذه الودائع وتلفها.

### ملاحظة

المقصود من التغذية الراجعة هو تزويد الآخرين بالمعلومات والتوقعات الكافية حول سلوكك وموقفك وقراراتك بوضوح وصراحة قدر المستطاع.





# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

التكاتف الأسري

4

المهارة  
الرابعة

التكاتف هو أن اثنين أو أكثر من أعضاء  
العائلة ... يتعاونون ليحصلوا على نتائج  
أفضل من أن يعمل كل على حدة.

استمتع  
مع عائلتك  
أثر

تماماً كما أن فريق العمل ضروري كما هو الفريق الرياضي الناجح،  
فإن تقدير الاختلافات في العائلة وتقييمها وتثمينها جوهرية  
للأسرة الناجحة.

لكي تخلق وتبني التوافق، عليك أن تبحث عنه،  
وعليك أن ترى أن لكل واحد كياناً فريداً، وأن تقدر  
ذلك التفرد.





التناغم تطابق وتوافق..

انسجام ومودة..

« ما تعارف ائتلف »



التنافر هو :

تحمل الاختلاف مشقة

كل يعمل عملاً مستقلاً

أفكر أنني وحدي دوماً على حق

تغليب الحلول الوسط



التناغم هو :

الاحتراف بالاختلاف

الكل فريق عمل

عقل مفتوح - سعة أفق

البحث الدائم عن طرائق جديدة أفضل



الاختلاف بينك  
وبين ابنك أمر  
طبيعي... والأهم  
أن تتقبله كما هو.

■ عندما يفهم اثنان بعضهما أحدهما  
مفطور على التخطيط والتظير والآخر  
مجبول على التنفيذ، فالتواصل بينهما  
يعني اجتماعاً للميول والمهارات.



■ أبسط مثال على التوافق عندما يجتمع  
رجل وامرأة ويصدر عنهما شيء جديد:  
إنه الطفل.

■ عندما يتعلم أعضاء فريق على أن ينفع  
وينتفع كل منهم بمهارات الآخر، فإنهم  
سيبدعون كثيراً مما لو كانوا يعملون  
بشكل فردي.

■ إن التكاتف هو التعبير الجامع لمنهجية  
الأسرة الرائعة - تلك التي تكون فعالة  
وسعيدة. مليئة بالتنوع والمرح وفيها شعور  
عميق بالاحترام لكل واحد من أعضائها  
على اختلاف الاهتمامات والطبائع.





« لو لم تعجبك درجاتي فيجب عليك أن تشجعني وتساعدني في عملي بدلاً من الاعتراض عليه والصراخ في وجهي نقداً ولوماً ... »

مراهق ١٤ سنة

هذه السرطانات قاتلة لتركيبية الأسرة الناجحة؛ لأنها تنشر أثرها السلبي في قلب الأسرة وكيانها.

## السرطانات الأربعة التي تشل الفريق العائلي

حاول أن تشخص أثرها السلبي

السرطانات الأربعة

النقد

اللوم والشكوى

المقارنة

التناحر أو التنافس





« ساعدني على أن أتعلّم من  
أخطائي بدلاً من أن تلومني  
عليها طوال الوقت »

مراهق ١٨ سنة

اكتب عن نوع البيئة التي تتشكل عندما تقوم أنت أو أحد أفراد الأسرة بنشر  
واحد من هذه الأمراض داخل بيتك، حاول أن تكون دقيقاً قدر استطاعتك.



ماذا أريد من أسرتي؟  
أن تعترف بإنجازاتي  
وتبرز محاسني

إحدى العائلات  
حددت نقاط القوة  
والتمایز وفق الآتي:

## تحديد صفات الأسرة الفعالة

الأم	الأب	الابن الأول	الابن الثاني	الجدة
مفكرة جيدة	مبدع ومقبل على الحياة	خيالي مبدع	مبدع	مغامرة
تحل المشكلات	مخطط	منطقي	حدسي يرى المستقبل	حساسة ودقيقة
تتقن مهارات منزلية عدة	يحب أن يقرأ لنا	محب للرياضة	جيد مع الأطفال	تهتم بالطبيعة
تحب الإتقان بالعمل	يحب اللعب	متقن لعمله	منظم جيد	تهتم بالتمريض



« ادعما أحلامي وطموحاتي  
بدلاً من أن تسعى لكي أنصهر  
في أحلامكما »

مراهق ١٣ سنة

سواء أكان عليك أن تساعد طفلك في تنظيف غرفته، أم إرشاد ابنك المراهق في كتابة وظيفته، أم إسداء نصيحة في شراء سيارة للأسرة أم تنظيم الشؤون المالية للعائلة؛ كل هذا يحتاج إلى خطوات لخلق التكاتف.

## الحصول على أسرة تحمل روح التكاتف

### خطة عمل لإنجاز التكاتف





« أمانحني دعمك حتى ولو  
كنت تعلم أنني سأفشل فربما  
تندesh بما يحدث »

مراهق ١٥ سنة

ناقش مع زوجتك - أو إذا كنتم في دورة أسرية.. لينقسم  
الجميع إلى مجموعات زوجية - لدراسة الحالات الأسرية  
التالية: كل واحد يختار الشخصية التي سيؤدي دورها في  
تلك الحالة، ثم ليجر النقاش حول البديل الثالث، والمبادئ  
الأساسية، ولا أحد يحسم الموضوع حتى يفهم وجهات  
نظر الآخرين ويفوز برضاها.

تمرين

ملاحظة

العصف الذهني أحد الطرائق المهمة في توليد الأفكار، وخلاصة هذه  
الطريقة تعتمد على أن يذكر كل شخص من المجموعة ما يرد عليه من  
أفكار حول المشكلة مهما كانت قيمتها، ثم وضعها تدريجياً بوصفها حلولاً  
لهذه المشكلة، ثم جمع تتابع الأفكار التي قدمتها هذه المجموعة ومناقشتها  
واختيار الأفضل منها وتطويرها.



بدل النقد واللوم والصراخ  
حاول فتح حوار مع ابنك..  
أنصت له واسمع وجهة نظره

## قصص من حالات عدة

### الحالة الأولى مساعدة الطفل في تنظيف غرفته

طفل في السابعة من عمره، يكره أن ينظف غرفته، ذكرته أمه لأيام بضرورة التنظيف لكنه لم يستجب .

لجأت إلى التوبيخ والعقاب، وذات يوم قال أحدهم للأم هذا التعريف الجيد المفيد: "إنه من الخطأ أن نقوم بالأمر نفسه مراراً وتكراراً ونتوقع نتائج مختلفة".

لقد كانت الأم تعلم أن طريقتها المتبعة لم تجد نفعاً. بعد إحدى المشادات مع ابنها حول تنظيف الغرفة، قررت أنها تحتاج إلى أن تقضي وقتاً في الاستماع لطفلها. لقد اقتنعت بالفكرة حتى جلست مع ابنها ليتحدثا بهدوء.

أوضح الطفل بأنه لا يفهم لماذا يعد بقاء حاجاته في وسط الغرفة مشكلة. لقد أوضح أنه يحب غرفته بهذه الفوضى ولا يفهم لماذا لا تتحمل العائلة ذلك، لقد استمعت الأم



لا تحبط ابنك وتجعله يشعر  
أنه سييء، وبدلاً من ذلك  
شجّعه على شيء إيجابي  
يفعله

مقررة أن لا تنتقد طفلها، بعد أن أشرك الطفل أمه في مشاعره استمع إليها، لقد شرحت بنبرة  
صوت هادئ وبشعور المحب حرصها على النظافة والنظام والسلامة في غرفة طفلها الحبيب،  
نقطة واحدة أدركها الطفل، أمه لا تستطيع أن تغسل الملابس المتسخة إذا لم تجدها في الحمام،  
لقد أصبح الطفل وأمّه جاهزين للحل.

## الحل

ما الذي يريده أو يطلبه الشخص الآخر

حدّد المشكلة أو الحالة



« كن فخوراً بنا عندما نقوم  
بعمل صحيح، وعندما نخطيء  
لا تجعل الأمر يبدو كأننا نفعل  
الخطأ دائماً »


مراهق ١٤ سنة

استعملا طريقة العصف الذهني  
لإبداع خيارات وأفكار جديدة

ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

اسع إلى الحل الأفضل وأوجد به بإبداع  
الخيار الثالث





ادعم ابنك عاطفياً وعبر له  
عن حبك غير المشروط..  
قبل أن تناقش معه سلوكاً  
يزعجك

## الحالة الثانية

### إعادة مراهق إلى دروسه

فتاة في المرحلة الثانوية، لسنتين مضتا، كانت لا تؤدّي واجباتها المدرسية، تمضي وقتاً مع صديقاتها بدل أن تقضيه في الصف حتى وصل الحد إلى الغياب المستمر عن المدرسة.

قرّر والدها أن ينصحها ويعظها لحل المشكلة، ولكن دون جدوى، فوجد أنه حان الوقت لتفهم تلك الشابة موقفها من المدرسة. أمضى الوالد أسبوعين يعبر بانتظام عن حبه لابنته. كان يعلم أنها لن تستطيع أن تتناغم مع مشاعرها الحقيقية وتتقبل الحديث عن موضوع المدرسة إذا لم تكن مدعومة عاطفياً بحب غير مشروط من أبيها.

عندما فتح الموضوع معها كانت لا تزال لا تريد الحديث، أوضح الأب أنهما يحتاجان أن يتكلما عن المدرسة، ولو كان ضرورياً تأجيل الحديث، فلا بد من تعيين وقت آخر إن رغبت الشابة بالتأجيل. كان للهجته الحازمة والداعمة ورغبته الحقيقية لإيجاد حل وليس لمعاقبة الفتاة أشركبير في تواصلهما وموافقتها على الحديث.



## مهارات:

- ١- توافق نفسياً مع ابنك
- ٢- عبّر عما يزعجك
- ٣- أنصت لوجهة نظره
- ٤- ابحثا عن الحل..

استمع الأب فانطلقت البنت وتكلمت وانفتحت، بكت وهي تحاول أن تشرکه وتفهّمه سبب فشلها المدرسي، واستمع الأب فقط.

وعندها بقيت الصبية مشوشة ولكنها بقيت هادئة، طلب والدها أن يشاركها في وجهة نظره، بعد أن شرح حبه وثقته بقدراتها، بين لها بهدوء يقينه بأهمية الدراسة في فرص حياتها وكيف أنها تؤثر على نظرتها لنفسها. ناقشا الأمر طويلاً إلى أن وصلا إلى شعور بالأمل وبأن الشابة تشجعت ورضيت بالحل الذي توصلا إليه.

ما الذي يريده أو يطلبه الشخص الآخر؟

حدّد المشكلة أو الحالة





الأسلوب العلمي لتحليل المشكلات:

- ١- إدراك المشكلة
- ٢- تعريف المشكلة
- ٣- جمع المعلومات الضرورية
- ٤- تحليل المعلومات
- ٥- وضع البدائل الممكنة

استعملا طريقة العصف الذهني  
لإبداع خيارات وأفكار جديدة

ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

اسع إلى الحل الأفضل وأوجده بإبداع  
( الخيار الثالث )





تفهم دوافع ابنك...  
توصل معه إلى اتفاق وحل  
يرضي الطرفين

## الحالة الثالثة مراهق يريد أن يشتري سيارة

كان الشاب دائماً مصراً على مطالبة والده أن يسمح له بشراء سيارة بالمال الذي وفره من مصروفه.

كان الوالد يرفض الفكرة ولا سيما عندما نال ابنه رخصة قيادة السيارة منذ شهرين، وعندما أدرك الأب إلحاح ابنه، علم أنه لا بد من البحث عن حل، وفهم حاجة ابنه للسيارة؛ حيث كان الشاب يشعر أن سيارة الأسرة غير متوفرة له عندما يريد لها لنشاطاته، وللخروج إلى الألعاب المدرسية، لقد علم الأب أن رغبة ابنه الحقيقية هي وجود السيارة في حوزته وتوفير الوقت بشكل أحسن بحيث يوازن بين واجباته المدرسية ومتعته مع أصدقائه.

شعر الشاب أنه فهم من قبل أبيه من دون أسلوب الاتهام المضاد أو المحاضرة. استمع إلى وجهة نظر أبيه وعلم عن تحفظات والده عن المسؤولية القانونية والمالية واحتمالات الابتزاز من قبل المراهقين إذا ما امتلك سيارة. لقد كان هناك تعاون متبادل، وتوصل الاثنان إلى اتفاق.









الطريق الوحيد لمعرفة  
درجة فعالية البديل والمحك  
الوحيد له هو وضعه موضع  
التنفيذ الفعلي.

استعملنا طريقة العصف الذهني  
لإبداع خيارات وأفكار جديدة

ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

اسع إلى الحل الأفضل وأوجد به بإبداع  
الخيار الثالث



يحيى الحب بالتكاتف .....  
وتقوم الحياة على ساعد  
التكاتف...

لا قيمة للحياة بلا حب ولا حب  
بلا تكاتف..



## 10 خطوات لبناء أسرة متكاتفه

إذا ما حصل بينك وبين أي فرد من أفراد الأسرة أي سوء تفاهم حاول أن تجرب عادة  
التكاتف بخطواتها الآتية:  
أ- حدّد المشكلة      ب- استمع للآخرين  
ج- أشركهم بوجهة نظرك      د- ممارسة العصف الذهني      هـ- إيجاد الحل الأفضل

اسأل نفسك هل تسير الأمور في أسرتي سيراً متوافقاً ومتكاتفاً؟ هل يتقبل الجميع  
الفروق الفردية؟ كيف يمكننا أن نصبح فريقاً أحسن.





## الاختلافات نعمة وإثراء للحياة الأسرية..

3

فكّر بزواجك، ما الاختلافات التي جذبت أحدهما إلى الآخر ابتداءً؟ وهل أصبحت تلك الفروق سبباً للإزعاج؟ حاول أن تكتشف كيف أن تثمين هذه الاختلافات قد يضيف قيمة للعائلة.

4

خذ بعين الاعتبار المهارات والقدرات والاهتمامات لكل فرد، ثم ابحث عن طريقة لتثمين النعم وتقديرها.

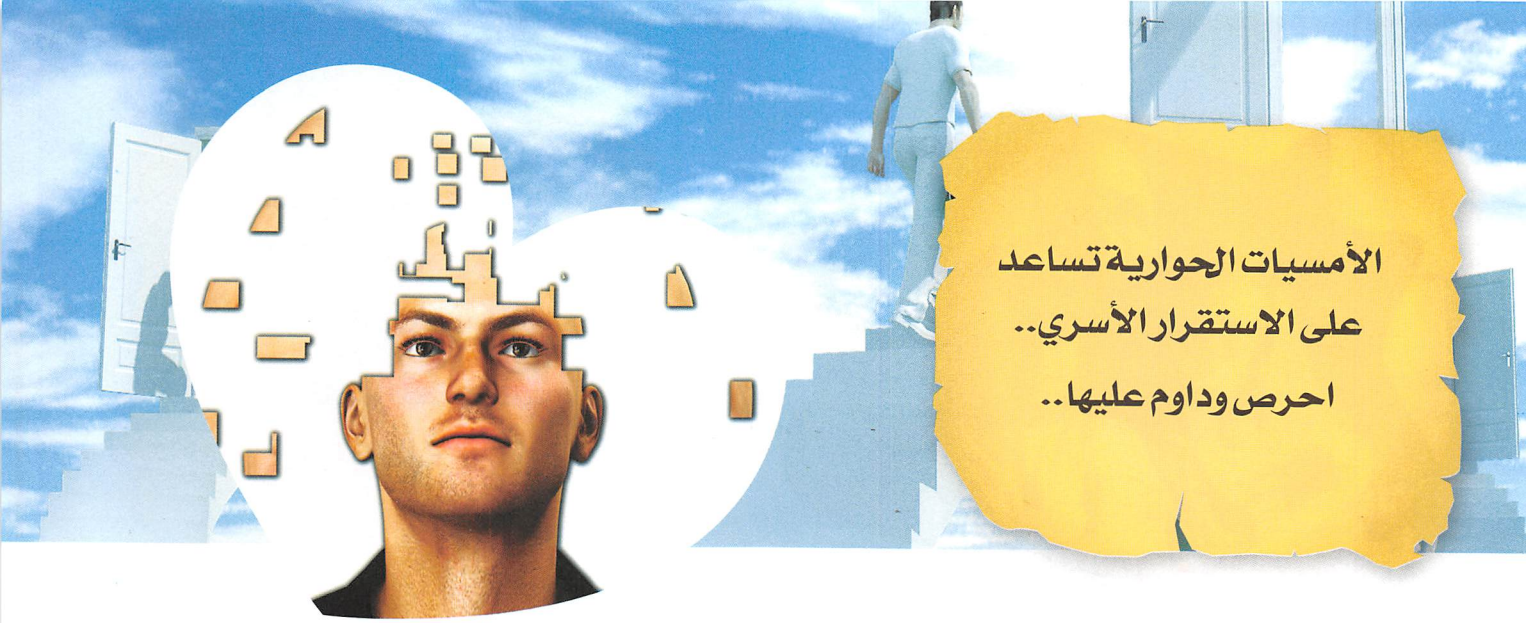
5

خطّط لأمنية نقاشية، وشجّع كل أفراد العائلة للمشاركة، وأظهر تقديرك لكل سمة أو نقطة قوة عند الآخرين.

6

اختر نشاطاً يعمل الجميع فيه مع بعضهم، كل بحسب ما يملك من مهارة مثلاً: إعداد قالب حلوى، أو تأسيس مشروع: «إعداد كتاب تقوم بتأليفه الأسرة جميعاً».





الأمسيات الحوارية تساعد  
على الاستقرار الأسري..  
احرص وداوم عليها..

7 كن منفتحاً لاقتراحات أعضاء الأسرة وأفكارهم، واعقد العزم أن تسألهم المشورة مرة في اليوم على الأقل.

8 خطّط لوجبة عائلية مشتركة، واختر طبقاً فيه مزيج من المكونات المختلفة، كطبق الشورية، وأوضح للجميع كيف أن تلك المكونات المختلفة أعطت شيئاً جديداً.

9 ناقش حالة شخص أزعجك، ما الخلاف الذي حدث بينكما؟ وما الذي تعلمته من الحادثه؟ وهل تجاوزتها؟

10 في هذا الأسبوع انظر حولك ولاحظ كيف خيمَ التوافق على الأسرة. تماماً كما تعمل الديدان مع بعضها، أو كما هو فريق العمل الذي تسود فيه العلاقات الرائعة المبدعة الكونية التلاحمية التي أبدعها الخالق؛ إنها الطريقة المبدعة لبناء أسرة أكثر فعالية وجمال.



اطرح قضية للحوار  
والمناقشة وتبادل وجهات  
النظر...  
استخلصوا معا .. العبر  
والقيم

## إلى كل من لديه أم عظيمة لم يقدرها

### قصة

أراد أحد المتفوقين أكاديميا من الشباب أن يتقدم لمنصب إداري في شركة كبرى.

وقد نجح في أول مقابلة شخصية له؛ حيث قام مدير الشركة الذي يجري المقابلات بالانتهاء من آخر مقابلة واتخاذ آخر قرار.

وجد مدير الشركة من خلال الاطلاع على السيرة الذاتية للشاب أنه متفوق أكاديميا تفوقاً كاملاً منذ أن كان في الثانوية العامة وحتى التخرج من الجامعة، فهو لم يخفق أبداً!

سأل المدير هذا الشاب المتفوق: "هل حصلت على أية منحة دراسية أثناء تعليمك؟" أجاب الشاب «أبداً»


■ أرجو منكم بعد الانتهاء من القصة أن تذهبوا وتقبلوا أيادي أمهاتكم

■ مقال يمكن طرحه في أسرة متكاتفة ومناقشته

■ هذه رسالة قوية في مجتمعنا الحديث

■ يبدو أننا فقدنا قدرتنا على معرفة الاتجاه السليم





عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « دخلت الجنة فسمعت فيها قراءة قلت من هذا؟ فقالوا: حارثة بن النعمان » فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « كذلكم البر كذلكم البر » وكان أبر الناس بأمله . رواه ابن وهب في الجامع وأحمد في المسند

فسأله المدير ”هل كان أبوك هو الذي يدفع كل رسوم دراستك؟“

فأجاب الشاب: «أبي توفي عندما كنت في السنة الأولى من عمري، إنها أمي التي تكفلت بكل مصاريف دراستي».

فسأله المدير: ”وأين عملت أمك؟“

فأجاب الشاب: ”أمي كانت تغسل الثياب للناس“

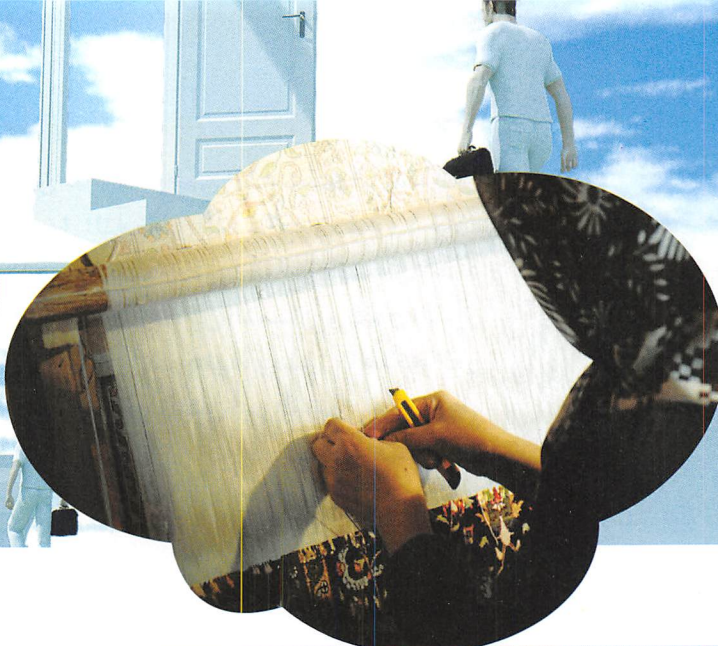
حينها طلب إليه المدير أن يريه كفيه، فأراه إياهما فبدت الكفان ناعمتين ورقيقتين.

فسأله المدير: ”هل ساعدت والدتك في غسيل الملابس قط؟“

أجاب الشاب: « أبدا، أمي كانت دائما تريدني أن أذاكر وأقرأ المزيد من الكتب، فضلاً عن أنها تغسل أسرع مني بكثير على أية حال !»

فقال له المدير: ”لي عندك طلب صغير.. وهو أن تغسل يدي والدتك حالما تذهب إليها، ثم عد للقاء غد صباحاً“ حينها شعر الشاب أن فرصته لنيل الوظيفة أصبحت وشيكة. وبالفعل





كل معصية تؤخر عقوبتها  
بمشيئة الله إلى يوم  
القيامة إلا العقوق، فإنه  
يعجل له في الدنيا، وكما  
تدين تدان

عندما ذهب إلى المنزل طلب إلى والدته أن تدعه يغسل يديها وأظهر لها تفاؤله بنيل الوظيفة. شعرت الأم بالسعادة لهذا الخبر، لكنها أحست بالغربة والمشاعر المختلطة لطلبه، ومع ذلك سلمته يديها.

بدأ الشاب بغسل يدي والدته ببطء، وكانت دموعه تتساقط لمنظرهما.

كانت المرة الأولى التي يلاحظ فيها كم كانت يداها مجعدتين، كما أنه لاحظ فيهما بعض الكدمات التي كانت تجعل الأم تنتفض حين يلامسها الماء! كانت هذه المرة الأولى التي يدرك فيها الشاب أن هاتين الكفين هما اللتان كانتا تغسلان الثياب كل يوم ليتمكن هو من دفع رسوم دراسته، وأن الكدمات في يديها هي الثمن الذي دفعته لتخرجه وتفوقه العلمي ومستقبله.

بعد انتهائه من غسل يدي والدته، قام الشاب بهدوء بغسل كل ما تبقى من ملابس عنها.

تلك الليلة قضاهما الشاب مع أمه في حديث طويل، وفي الصباح التالي توجه الشاب إلى مكتب مدير الشركة والدموع تملأ عينيه.





القيم: معايير عقلية ووجدانية، تستند إلى مرجعية حضارية، تمكن صاحبها من الاختيار بإرادة حرة واعية، وبصورة متكررة نشاطاً إنسانياً. يتسق فيه الفكر والقول والفعل. يرجحه على ما عداه من أنشطة بديلة متاحة فيستغرق فيه، ويسعد به، ويحتمل فيه ومن أجله أكثر مما يحتمل في غيره، دون انتظار لمنفعة ذاتية!

فسأله المدير: «هل لك أن تخبرني ماذا فعلت وماذا تعلمت البارحة في المنزل؟»

فأجاب الشاب: «لقد غسلت يدي والذتي وقمت أيضاً بغسيل كل الثياب المتبقية عنها»  
فسأله المدير عن شعوره بصدق وأمانة.


فأجاب الشاب: أولاً: أدركت معنى العرفان بالجميل، فلولا أُمِّي وتضحيتها لم أكن ما أنا عليه الآن من التفوق.

ثانياً: بالقيام بالعمل نفسه الذي كانت تقوم به، أدركت كم هو شاق ومجهد القيام ببعض الأعمال.

ثالثاً: أدركت أهمية العائلة وقيمتها.

عندها قال المدير: «هذا ما كنت أبحث عنه في المدير الذي سأمنحه هذه الوظيفة، أن يكون شخصاً يقدر مساعدة الآخرين، ولا يجعل المال هدفه الوحيد من عمله... لقد تم توظيفك يا بني»  
فيما بعد، قام هذا الشاب بالعمل بجد ونشاط وحظي باحترام مساعديه جميعهم.  
وكل الموظفين لديه عملوا بتفان بوصفهم فريقاً، وحققت الشركة نجاحاً باهراً.





التربية على القيم  
والمبادئ خيار  
لبناء شخصية  
متكاملة.


## الفائدة من القصة

■ الطفل الذي تتم حمايته وتدليله وتعويده على الحصول على كل ما يريد؛ ينشأ على (عقلية الاستحقاق) ويضع نفسه ورغباته قبل كل شيء، وسينشأ جاهلاً بجهد أبويه، وحين ينخرط في قطاع العمل والوظيفة فإنه يتوقع من الجميع أن يستمعوا إليه، وحين يتولى الإدارة فإنه لن يشعر بمعاناة موظفيه ويعتاد على لوم الآخرين لأي فشل يواجهه.

■ هذا النوع من الناس قد يكون متفوقاً أكاديمياً ويحقق نجاحات لا بأس بها، إلا أنه يفتقد الإحساس بالإنجاز، بل تراه متذمراً ومليئاً بالكراهية ويقاقل من أجل المزيد من النجاحات.

■ إذا كان هذا النوع هو الذي نربيهِ من الأولاد، فماذا نقصد؟ هل نحن نحميهم أم ندمرهم؟





## التربية على المسؤولية... نقطة البدء في التدريب على مهارات الحياة.

■ من الممكن أن تجعل ابنك يعيش في بيت كبير، يأكل طعاما فاخرا، ويشاهد البرامج التلفزيونية من خلال شاشة عرض كبيرة، ولكن عندما تقوم بقص الزرع، رجاء دعه يجرب ذلك أيضا.

■ عندما ينتهي من الأكل، دعه يغسل طبقه مع إخوته.

■ ليس لأنك لا تستطيع دفع تكاليف خادمة، ولكن لأنك تريد أن تحب أولادك بطريقة صحيحة، ولأنك تريد أن يدركوا أنهم - بالرغم من ثروة آبائهم - سيأتي عليهم اليوم الذي تشيب فيه شعورهم تماما كما حدث لأم ذلك الشاب.

■ والأهم من ذلك أن يتعلم أبنائك العرفان بالجميل، ويجربوا صعوبة العمل، ويدركوا أهمية العمل مع الآخرين حتى يستمتع الجميع بالإنجاز.



# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

اللمسة الأبوية

5

المهارة  
الخامسة

## الحب والحنان

وصفة أخي المبدع الدكتور محمد فهد الثويني - أحد أفضل المهتمين بقضايا المراهقين تنظيراً وممارسة..



أولاً ... اللمسة



لمسة الرأس وفرك فروة الشعر..



1

لمسة الوجه والقبلة..



2



اترك أعمالك وعلاقاتك  
الاجتماعية، وعد إلى  
المنزل سعيداً، وكن سعيداً  
بوجودك مع أسرتك

لمسة الظهر والكتف..



الحضن والضمّة على الصدر.



لمس مواطن الألم.



لمس الرقبة.



لمس اليد.







تخلص من ساعتك وأغلق  
هاتفك المحمول وعش  
حياتك بمتعة مع أفراد  
أسرتك

تشبيك اليد.



8

تشبيك أصابع اليد.



9

التدليك ولاسيما للرجل.



10

لمس القدم ولاسيما الأصابع.



11

لمس الجسم بالجسم مثل:



12

١- الكتف بالكتف.

٢- الرجل بالرجل

٣- الرقود على وضع الرأس على

الرجل...







أمي :توقفي عن الحديث في  
الهاتف وتعالى للتحدث معي  
والدي :عد للبيت مبكراً حتى  
نتناول العشاء معاً، وتجادب  
أطراف الحديث ...

## ثانياً ... الكلمة ) يحب أبناؤنا أن يسمعوا منا ما يأتي:



1) أريد أن أفهمك.. )

2) أنا فخور بك.. )

3) أنا حاضر.. )

يمكن أن أستمع  
إليك متى احتجتني..

4) أثق بك.. )

5) أنا أحبك.. )





إن "البستاني" الحضيف  
لا يلوم إلا نفسه إن نبتت  
الشجرة التي يرعاها هزيلة  
ضعيفة

( كما يحب الآباء أن يسمعوا عن الابن: )

1) أنه ناجح. )

2) أنه ملتزم بالعبادات. )

3) أنه خلوق وحسن المعاملة.. )

4) أنه مطيع خدوم. )

5) أنه دائما يقول: )

حاضر دون تأفف  
أو ضجر..







«اجعلني أنشأ فخورة  
بذاتي، كي أكون واثقة  
بنفسي وأكون شخصية ذات  
قيمة»

مراهقة ١٤ سنة


يشكل احترام الذات أو تقدير الشخص  
لقيمته بوصفه إنساناً قوة هائلة في العديد  
من جوانب حياة المراهق. فهو يؤثر على أفكار  
المراهق وأفعاله وخياراته، فالمستوى العالي من  
احترام الذات قد يشجع المراهق على تجربة  
أمور جديدة، أو يساعده على اتخاذ القرار  
الصحيح في كل مفترق طرق. كما يمكن أن  
يكون عاملاً في قرارات المراهق: هل أرفع يدي  
للإجابة في الفصل؟ هل أدخل فريق كرة القدم  
في المدرسة؟ وهل أقاوم ضغوط أصدقائي ولا  
أشارك في أنشطة أعرف أنها غير صحيحة؟

أظهرت العديد من الأبحاث أن للوالدين



أوردت مجلة «عالم الإبداع» دراسة لتوم  
مكماهون ورد فيها:





«قليل من الدعم سوف  
يساعدني على زيادة ثقتي  
بنفسي، توقف عن النظر إلى  
الجوانب السلبية لدي، وانظر  
إلى الجوانب الإيجابية»

مراهق ١٨ سنة

خصوصاً تأثيراً كبيراً على احترام المراهق لذاته. وبالنظر إلى فوائده العديدة، يعد احترام الذات من أعظم الهدايا التي يمكن لوالد أن يقدمها لابنه المراهق. وهو في العادة يقدم في جرعات صغيرة متفرقة كي لا يتحول إلى غرور وكبر. فكلمات تشجيع بسيطة أو ملاحظة إنجاز ما، أو المدح أو الاستماع للمراهق أو إظهار التقدير تفعل الكثير في غرس الثقة والقيمة الذاتية لدى المراهق.

يقع العديد من الآباء في خطأ مدح الإنجازات الكبيرة فقط، ولكن تذكر أن المراهقين يحتاجون للمدح والتشجيع طوال الوقت. فعلى سبيل المثال، بدلاً من مدحهم على تقارير المدرسة الفصلية فقط قدم لهم التشجيع والمديح باستمرار على أدائهم لواجباتهم المدرسية بنجاح، وعلى نتائج الامتحانات والأبحاث التي يقدمونها للمدرسة، وعلى بذلهم قصارى جهدهم في الدراسة.

إن المظهر الجسدي والقبول الاجتماعي والإنجازات عوامل مهمة تسهم في تكوين الاحترام الذاتي للمراهق. رغم أن الوالدين قد لا يملكون التأثير القوي نفسه الذي يملكه الأصدقاء في





توقع أنني سأفوز ولن أخسر  
بإذن الله

مراهق ١٦ سنة

بعض هذه العوامل، فإن هناك طرائق أخرى للمساعدة. فبدلاً من تقليل أهمية المظهر الخارجي (وهم لن يصدقوا ذلك أصلاً) ركّز على أهمية الشخصية والأخلاق وحسن التعامل. وفضلاً عن ذلك يمكن للوالدين مساعدة أبنائهم على اختيار قدوات معقولة يقلدونهم ويقارنون أنفسهم بهم، ويميل معظم المراهقين إلى اتخاذ قدوات لهم من المراهقين أمثالهم أو من نجوم السينما أو الفنانين والفنانات. لنقدم لهم خيارات أخرى أكثر إيجابية.

كما أن الاهتمام بالموهب والمهارات والقدرات الخاصة التي يظهرها المراهق يساهم في بناء الاحترام الذاتي للمراهق. وليس بالضرورة أن تكون هذه المهارات والمواهب أكاديمية؛ إذ يمكن أن تكون فنية دينية أو رياضية أو أدبية. المهم هنا هو التركيز على نقاط القوة لدى المراهق.

إن المراهقين لا يستطيعون بناء الاحترام الذاتي لوحدهم. إنهم بحاجة إليك وإلى الأشخاص الآخرين المهمين في حياتهم لرعاية هذا الإحساس لديهم وتنميته. ومع أن الأمر لا يأخذ أكثر من دقيقة من وقتك، فإن فوائده لك ولأبنائك طويلة المدى. وتذكر دائماً أنك أيها الوالد وأنت أيتها الوالدة أكثر داعمي أبنائكما أهمية. (اه)



«مارأى رسول الله صلى الله عليه وسلم ابنته فاطمة سيدة نساء العالمين إلا وقام لها وقبلها على جبينها وأجلسها بجانبه  
« ...

تذكر

أن تربية المراهقين تتطلب منا إعادة النظر في أساليب التعامل معهم والاهتمام بالآتي:

الاستماع  
إليهم  
ومناقشتهم  
وبناء الثقة  
والعلاقة  
الطيبة  
معهم.

توفير  
الدعم  
والتعاطف  
والمساندة  
الاجتماعية  
لهم في  
المواقف  
المختلفة.

تفهم  
حاجاتهم  
وتقديرها  
ومساعدتهم  
على  
إشباعها.



كل المهارات والمعايير التي  
تعلمناها في الفصول السابقة  
تؤتي أكلها - بإذن الله، فقط  
عندما نتخلص نهائياً من  
سلوكيات يرفضها أبناؤنا..

كثرة الأوامر والنواهي..



كثرة النصائح..



تنبيهات الوالدين الكثيرة  
بضرورة الالتزام بأداب النظافة  
والأكل والنظام..



نقد الوالدين للعادات  
والسلوكيات التي يتبعها  
المراهقون



مدح أحد الإخوان ورفع  
لدرجة الاقتداء أمام المراهق



## 20 سلوكا والديا يرفضها الأبناء

سلوكيات الآباء والأمهات  
تضايق المراهق



« لا تحاول إصلاح الأشياء  
طوال الوقت ..

أريدك فقط أن تقف بجانبني »  
مراهقة ١٧ سنة



المقارنة بينه وبين غيره..



يتضايق المراهق عندما يتعرض  
للتأنيب، لأن علاماته الدراسية  
لم تكن عالية بالمقارنة مع غيره.



يتضايق المراهق عندما يتم  
نقد سلوكيات أصدقائه  
وشخصياتهم وتحقيرها..



إرغامه على نوع من الطعام لا  
يستسيغه ولا يستمتع به..



التدخل والإصرار على معرفة  
كيف يصرف أمواله..



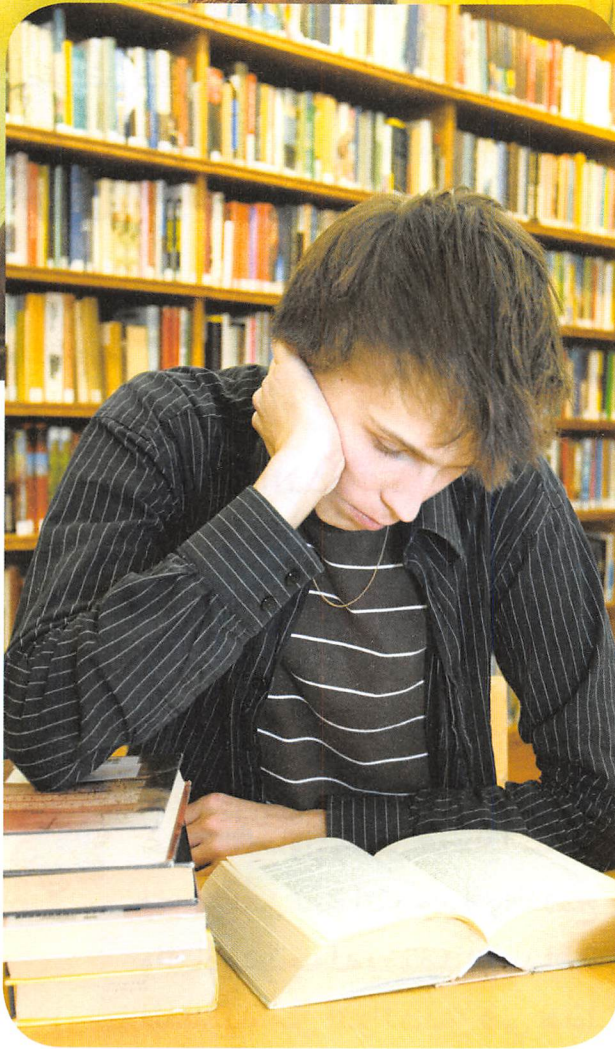
التحبيط والتذكير بالنصائح  
والأخطاء السابقة...



اللوم المستمر...







توقّف عن القول بأنني إن لم أكن جيداً  
في المدرسة سوف أشتغل كناساً بالشارع  
وأعيش في شقة صغيرة وبراتب قليل ..  
توقّف عن إعطائي محاضرات عن  
الأخلاق والمخدرات ثلاث ساعات يومياً ..  
أريدك أن تمنحني حبك ...

**13** فرض نوع الدراسة والمهنة  
المستقبلية واختيارات  
التخصص..(عملية الحوار  
والإقناع لا تدخل فيما يزعج  
المراهق).

**14** التدخل في اختيار الهوايات  
وقضاء أوقات الفراغ..

**15** يتذمر المراهقون من خروج الأم  
المستمر من البيت..

**16** يتذمر الأولاد من الحيف الذي تمارسه الأمهات ضدهم وتفضيل البنات  
عليهم.. وإن كان الاعتقاد السائد عكس ما أوكدته في هذا المجال... وسأذكر ما  
حصل معي في برنامج شؤون عائلية على قناة سلطنة عمان الفضائية لاحقاً..



«إن من يعامل بالقهر يصبح حملاً  
على غيره، فهو عاجز عن الذود عن  
نفسه ومتعود على الذل والخنوع،  
ولذلك صارت له هذه عادة وخلقاً»  
ابن خلدون

17 التحكم والسيطرة التامة على  
حياة المراهق..


18 التدخل والإصرار على معرفة  
كيف يصرف أمواله..

19 غياب محاورته في قضايا عامة  
بعيدا عن لغة التوجيه والنصح  
والتأنيب تجعله يفتقد الصداقة  
المطلوبة من الوالدين في هذا  
السن ( صاحبوهم سبعا ) .

20 إفشاء أسرارهم أمام الآخرين  
يفقده الثقة في محيطه  
الأسري، ويجعله يبحث عن  
محضن آخر خارج البيت.

21 إهمال المراهق وتركه دون قيود  
أو ضوابط وإعطاؤه حرية بلا  
حدود يضايقه؛ لأنه يشعره بقلّة  
أهميته، وأنه غير محبوب..



- 
- يقول الدكتور ميسرة طاهر:  
وسائل التربية بالحب أو لغة الحب أو  
أبجديات الحب هي ثمانية:  
١- كلمة الحب. ٢- نظرة الحب.  
٣- لقمة الحب. ٤- لمسة الحب. ٥- دثار  
الحب. ٦- ضمة الحب.  
٧- قبلة الحب. ٨- بسملة الحب.

## الرسول ﷺ يقبل ابنته ويرحب بها

عن عائشة بنت طلحة عن عائشة أم المؤمنين قالت:

ما رأيت أحدا أشبه سمياً ودلاً وهدياً برسول الله ﷺ في قيامها وقعودها من فاطمة بنت رسول الله ﷺ قالت: وكانت إذا دخلت على النبي ﷺ قام إليها فقبلها وأجلسها في مجلسه وكان النبي ﷺ إذا دخل عليها قامت من مجلسها فقبلته وأجلسته في مجلسها، فلما مرض النبي ﷺ دخلت فاطمة فأكبت عليه فقبلته ثم رفعت رأسها فبكت ثم أكبت عليه ثم رفعت رأسها فضحكت فقلت: إن كنت لأظن أن هذه من أعقل نساتنا فإذا هي من النساء، فلما توفي النبي ﷺ قلت لها رأيت حين أكببت على النبي ﷺ فرفعت رأسك فبكيت ثم أكببت عليه فرفعت رأسك فضحكت ما حملك على ذلك؟ قالت: إني إذا لبذرة أخبرني أنه ميت من وجعه هذا فبكيت ثم أخبرني أنني أسرع أهله لحوقاً به فذاك حين ضحكت..





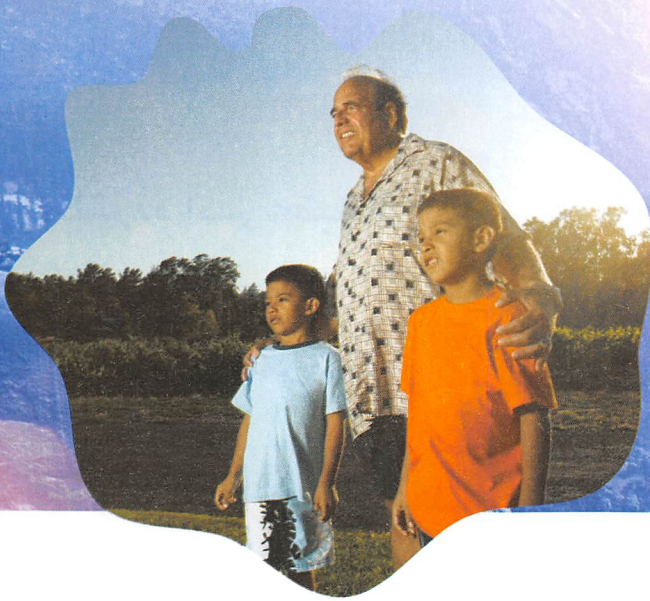
« ما من أحد يعرف  
مايستطيع فعله حتى  
يحاول »

## لماذا ظلم الذكور وتفضيل الإناث؟؟

استضافني برنامج متميز على الفضائية العمانية وهو برنامج أسري هادف: (شؤون عائلية)، وكنت ضيفا مستمرا عليه من عهد الأخت الإعلامية المتألقة والمثقفة حنان الكندي، واستمرت مشاركتي به مع الأخت الفاضلة والمتخصصة في القضايا الأسرية طاهرة اللواتي... التي استضافتني في موضوع جهزت له مواده ومقدمته وضيوفه وأسئلته، ويتمحور حول تفضيل الذكور على الإناث في المعاملة والتربية في المنطقة العربية عموما ولاسيما منطقة الخليج.. ولم ألتق مع فريق البرنامج قبل اللقاء ولم نتفق على أي سؤال... وبعد المقدمة التي بدأها أختي الفاضلة طاهرة التي تساءلت عن أسباب التمييز بين الذكور والإناث ولماذا يعامل الولد بكونه السيد... وبعد مقدمة طويلة سألتني الفاضلة عن السبب...

كانت إجابتي عكس الاعتقاد السائد والمقدمة.. وهو أن الذكور هم من يعانون حيفا وتمييزا في منطقة الخليج بحيث يتم تربية البنت تربية قوية وصالحة ومتميزة ويتم تدريبها على مهارات الحياة بينما يتم إهمال الأولاد وتركهم بحرية لا تدريب فيها... وهذا رأيي التربوي ولم أتزعزع عنه قيد أنملة ليومنا هذا... وشرحت وجهة نظري بالبرنامج وكانت الأخت طاهرة مستغربة لأن كلامي سيوجه





المهارات الحياتية خيار  
تربوي لا يكتمل بناء  
الكفاءة الشخصية  
بدونه.

البرنامج وجهة معاكسة تماماً... وحاولت الرد عليّ وذكر مسوغاتها فقلت لها: أختي، الجسم بيننا في النتائج والمخرجات... وجهة نظري تقول إننا نحسن تربية البنات ونهمل تربية الأولاد، ووجهة نظر البرنامج عكس ذلك، فإليك المخرجات التي أكدت بالحلقة وكلها حقائق لا يمكن تجاهلها أو إنكارها... قلت يوماً:

سأبدأ بالكويت مثلاً، وسأكتفي بمشاهدين وحقيقتين كافيتين للتدليل على وجهة نظري:

١- الالتحاق بجامعة الكويت كلية العلوم يتطلب مجموع فوق ٨٥% للبنات ويكفي الأولاد ٦٠% للالتحاق!! لماذا يا ترى؟

٢- في نهاية كل سنة تعليمية يتم تكريم المتفوقين بالجامعة والكليات من طرف سمو الأمير أو من ينوب عنه من كبار الشخصيات بالبلد وخلال التكريم نرى طوابير الفتيات ووسطهم ولد متسلل.. بمعنى أوضح المتفوقون من البنات يتجاوز الـ ٨٠% ... ماذا يعني هذا في رأي مربّي ومتخصص في علم التربية والاجتماع؟

النتيجة تساوي الجهد المبذول والإيجابية في هذا الجهد... والنتائج هي مخرجات التربية الأسرية..



## «التردد أكبر عقبة في طريق النجاح» عمر المختار

فمن يا ترى المفضل في أسرنا الخليجية  
والعربية، أهن البنات أم الأولاد؟!

ومشهد آخر أيضاً في الكويت وليس  
مستبعداً عن أغلب الأسر الخليجية.. وهو  
من يحسن تحمل المسؤولية بالبيت الرجل  
أم المرأة؟ المتابعات تقول إن أغلب البيوت  
تسيرها النساء بدءاً من تربية الأطفال  
ومتابعاتهم في المدارس وتدريسهم وتوفير  
احتياجات البيت وغيرها... في ظل غياب  
كبير - في الغالب - للرجل...

**السؤال هل الرجل سيئ بطبعه أو غير مبال؟ أم أنه لم يتعلم في بيته  
معنى تحمل المسؤولية ولم يتدرب على مهارات الحياة؟  
هذا الأخير هو ما أعتقد...**





## «رؤيتي» للشيخ محمد بن راشد يؤكد كلامي:

يقول الشيخ محمد بن راشد : منذ مدة كنت أزور إحدى الدوائر فقال لي مديرها: إن نسبة الإناث في دائرته تعدت ٦٠ في المئة وباتت تقترب من ٧٠ في المئة؛ لذا طلب إلى المسؤول عن التوظيف في الدائرة، وهي نفسها سيدة، أن توقف توظيف النساء مؤقتاً. وبما أن المدير لم يكن يريد أن يفسر أحد قراره دون معرفة أسبابه، فقد رأى أن يشرح لي دوافعه إن حدث واحتج أي شخص عليه. لم أسمع احتجاجاً من أحد لكن موقفي معروف فيما يتعلق بهذه القضية، فسألته إن كان غير راض عن كفاءة أي من السيدات اللواتي يعملن في الدائرة فقال: لا. «واللواتي تقدمن لشغل الوظائف في الدائرة»؟، فرد بالنفي أيضاً فقلت: «وظف المتقدمات الفائزات الآن واستمر في توظيف النساء حتى لو وصلت نسبتهن إلى مئة في المئة».



# أساليب خاطئة للسيطرة على الأبناء المراهقين:

يلجأ الآباء والأمهات لبعض الأساليب  
للتحكم والسيطرة على أبنائهم  
المراهقين، وهي أساليب تنتج عنها  
استجابات شخصية من لدن الأبناء يمكن  
إجمالها في سلوكين:

## 1 التقبل الظاهري للسيطرة

1

يلجأ الأولاد ولا سيما ضعيفي الشخصية  
إلى تقبل السيطرة وإظهار الخضوع  
والاستسلام.. وهذه الفئة من الأبناء غالبا  
ما تكون ثقتها مهزوزة بذاتها وقدراتها،  
وسريعة الانقياد، وهي ما تسمى بالفئات  
الهشة التي تنقصها المهارات الحياتية  
ويسهل جدا التأثير عليها...



«كلما ازددت في فرض  
القيود عليّ ازداد تمردى  
عليك»

مراهقة ١٥ سنة

## الرفض والتمرد والعناد

2

يواجه بعض المراهقين محاولة سيطرة الوالدين عليهم بالرفض والتمرد والعدوانية؛ مما يجعل العلاقة بينهم وبين الكبار متدهورة يغلب عليها الصراع... وقد يكون بعض الآباء أكثر عنادا وعدوانية فيمارسون كل أساليب السيطرة الممكنة - التي سنبينها لاحقا- مما يجعل الأبناء أمام خيارين اثنين:

### ١- التمرد المستمر والعدوانية العنيفة :

وقد تظهر علاماته في الرفض المدرسي والنتائج المتردية في الامتحانات ورفض الالتزام بالفرائض الدينية وبعضهم قد يلجأ للتدخين ومصاحبة رفقاء السوء واللجوء لسلوكيات يرفضها الكبار..

### ٢- الاستسلام الظاهري والانتقام:

بعض الأولاد يقبل السيطرة ظاهريا ويرفضها بسلوكيات أخرى وعياً منه أحياناً وأحياناً أخرى تتم بطريقة غير واعية رغم المعاناة التي تلحق بهم..



«هكذا ينتقم الولد  
الذي ضعف أمام  
سيطرة الوالدين ..  
ولم يتقبلها»

## ومن هذه السلوكيات

الانطوائية الحادة

فقدان الشهية الذي  
قد يتطور لفقدان  
الشهية العصبي

قضم الأظافر

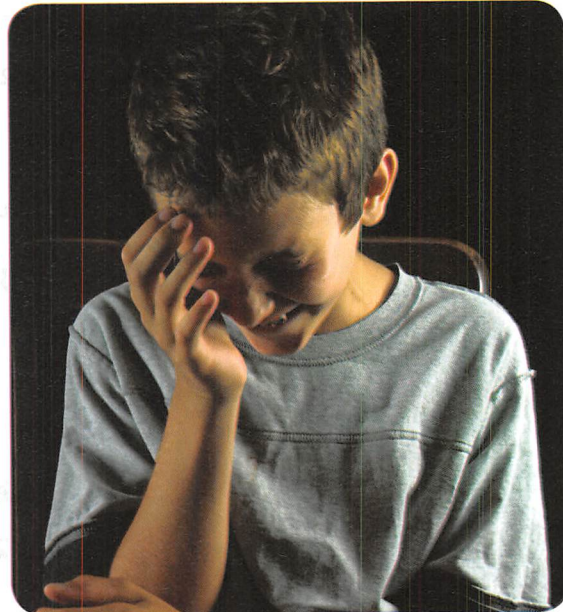
التبول غير الإرادي

التأتأة

الرفض الدراسي

الوساوس القهرية

الاكتئاب



وفي رأيي أن هذه السلوكيات الأخيرة أشد  
استعصاء في العلاج من غيرها...





# أساليب السيطرة الوالدية :

من الآباء من يعتقد أن السيطرة على المراهقين هو الحل في التعامل معهم وضبطهم والتحكم في حياتهم وضمان عدم انحرافهم.. وهو اعتقاد خطأ لا يدرك من يمارسه ويسلكه خطورته - غالباً - إلا بعد الوصول للطرق المسدودة وتدهور العلاقات بينهم وبين أبنائهم... ومن هذه الأساليب التي يلجأ لها الآباء والأمهات:

1 الضبط المستمر والمتابعة الدائمة  
للأبناء

2 المنع التام لكل ما يريده الأولاد..

3 الحرمان الكامل من ممارسة الهوايات  
والالتقاء بالأصدقاء ومتابعة  
البرامج المرئية واللعب... إلا ما  
يختاره الأب في جو أسري مشترك.

# 10

أساليب خاطئة  
للسيطرة على  
الأبناء المراهقين



الأسرة المسيطرة تعني :  
• قيوداً دون حرية  
• تبعية دون استقلالية  
• تنفيذاً دون مسؤولية

4 حرمانه من المال..

5 وضع القيود والسيطرة المطلقة..

6 الابتزاز العاطفي؛  
واستثارة مشاعره اتجاه  
الوالد أو الوالدة.. (إظهار  
المرض والعجز والحاجة  
والضعف..)

7 المن على الولد؛ وإرغامه على  
الشعور بالجميل والإرهاق  
الذي يلحق بالوالدين...

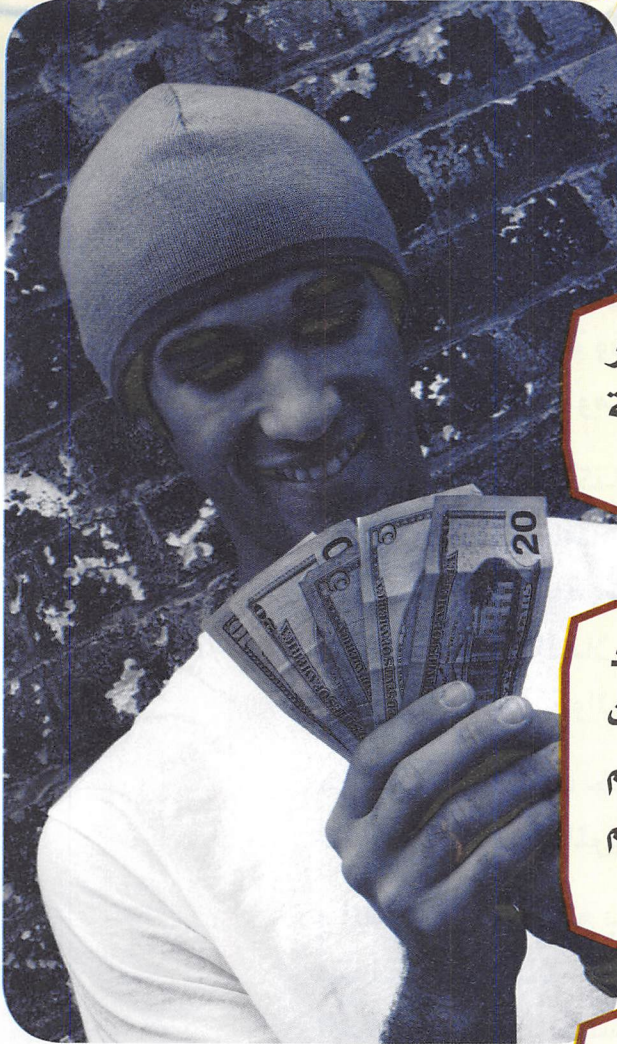
«كن أكثر رقة معي، وإن لم تفعل  
فيوماً ما سوف أكشر عن أنيابي»

مراهق ١٨ سنة



«أريد حرية، ولكن ليست  
أكثر من اللازم..  
وأريد قيوداً لكن ليست  
أكثر من اللازم»

مراهقة ١٨ سنة



8

التقليل من شأنهم واحتقارهم وإظهار  
عجزهم وعدم قدرتهم على مواجهة  
الحياة بدون سند الوالدين..

9

الإغداق المبالغ فيه على الأولاد  
بالهدايا وتوفير كل الاحتياجات  
والكماليات والاستجابة لطلباتهم  
دون حدود من أجل كسب ولائهم  
وانقيادهم....

10

الإغراء وشراء انقيادهم بالمال  
والوعود والهدايا.. «إذا استجبت لي  
سأعطيك كذا وكذا....»



# خلاصات

هكذا نربي... خلاصة تجاربي واحتكاكي المباشر بمشاكل الأطفال والمراهقين من خلال الاستشارات والبرامج التدريبية...

هكذا نربي... قدّم للقارئ محاولة جديدة لتشكيل ثقافة تربوية مبنية على المعايير والقيم والمهارات والمعرفة...

من خلال المعايير يمكن ممارسة الوالدية بفاعلية وإيجابية إذا تحولت إلى مهارات وانطلقت من قيم وتأسست على معرفة علمية بمفاهيم التربية وتعمقت في شخصية المراهق والطفل فهما وتصنيفا لمكوناته ومراحل نموه وتفاعله مع الأحداث من حوله...

قدمت في هذا الكتاب خمسين معيارا من خلاله يمكن استيعاب المفاهيم والمضامين الخاصة بالممارسة الإيجابية للتربية، وقدمت معها أمثلة من واقع الأسرة ونماذج من التجارب التربوية والاستشارات العلاجية لعلها تساهم في بلورة أنموذج متميز للمربي الإيجابي والوالدية الفاعلة....

مع المعايير قدمت خمس مهارات لازمة وأساسية لممارسة تربوية ناجحة، ولإعداد المربي المتسلح بالمهارات التربوية الحياتية...

والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب أمتنا الإنسانية... وأن يكون لبنة متينة من لبنات برنامجي التربوي للوالدية الإيجابية ويكون السابع في هذه السلسلة المباركة بإذن الرحمن.



د. مصطفى أبو سعد



## المراجع

اسم المرجع	تأليف / إصدار	تاريخ الاصدار	دار النشر
المدخل إلى علم نفس النمو	د.عباس محمود عوض	1999	دار المعرفة الجامعية
مراهقة بلا مشاكل	جوزيف صابر		
النمو النفسي للطفل والمراهق	د.محمد مصطفى زيدان	ط1 سنة 1972	
تقبلني دائما كما أنا	إعداد جيه سولت		مكتبة جرير
فن الإصغاء (لقاء تدريبي)	جمعية التعليم بحلب		
العادات السبع للأسر الأكثر فعالية	( ورشة تدريبية )		
دورة : خدمة العملاء	د.على الحمادي		
10 regali per un figlio adolescente	Patt saso- steve saso		



أروع إصداراتنا

اقرأ



شركة الإبداع الفكري - الكويت

Tel.: 22404854 - 22404883

Fax: 00965 22491370 - P.O.Box: 28589 Safat, Code No.13146 Kuwait

فاكس: ٢٢٤٩١٣٧٠ (٩٦٥+) - ص.ب. ٢٨٥٨٩ الصفاة ١٣١٤٦ الكويت

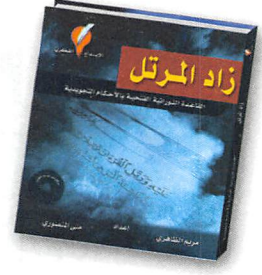
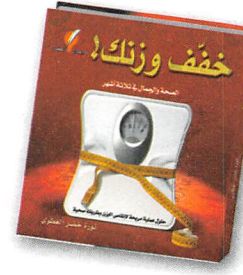
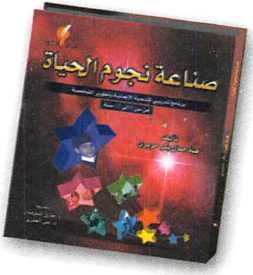
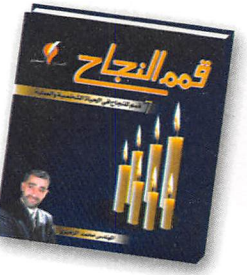
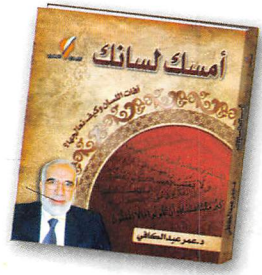
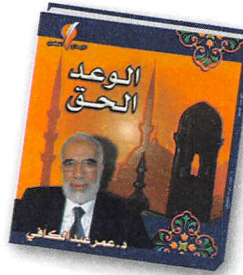
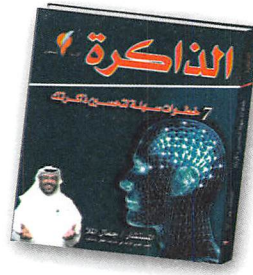
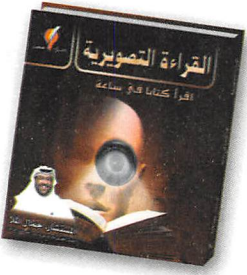
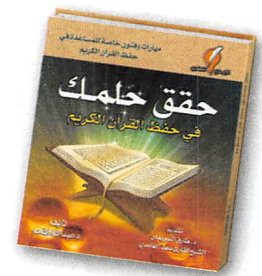
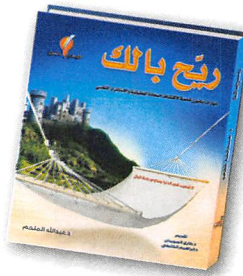
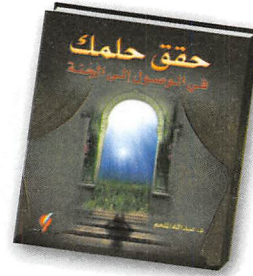
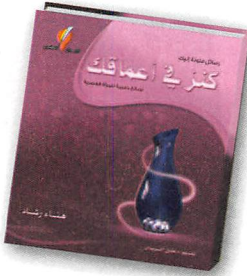
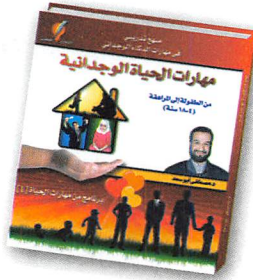
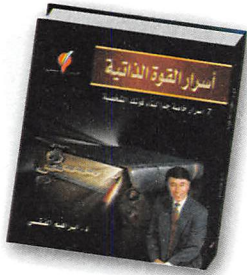
لشراء الإلكتروني  
e-mail: info@ebdaastore.com  
www.ebdaastore.com





أروع إصداراتنا

اقرأ



شركة الإبداع الفكري - الكويت



الإبداع الفكري

Tel.: 22404854 - 22404883

Fax: 00965 22491370 - P.O.Box: 28589 Safat, Code No.13146 Kuwait

فاكس: ٢٢٤٩١٣٧٠ (٩٦٥+) - ص.ب ٢٨٥٨٩ الصفاة ١٣١٤٦ الكويت

للشراء الإلكتروني

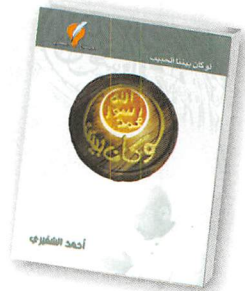
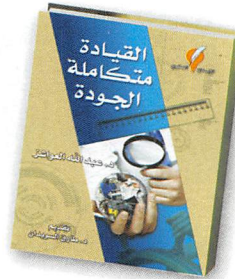
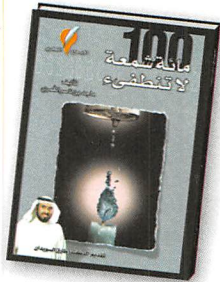
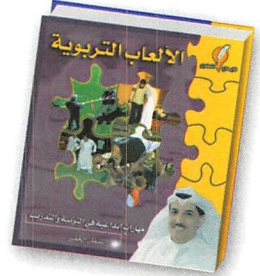
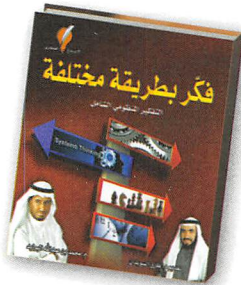
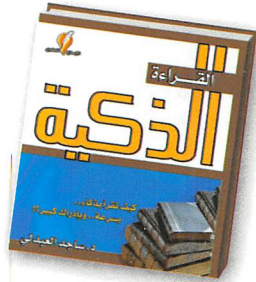
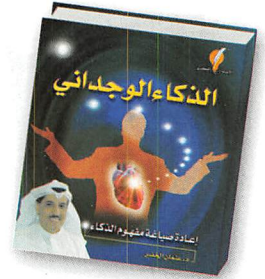
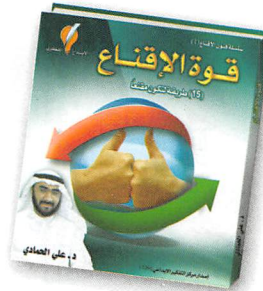
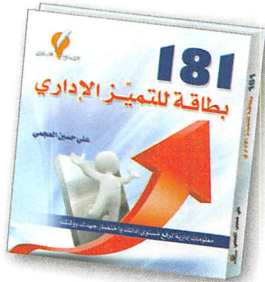
e-mail: info@ebdaastore.com

www.ebdaastore.com



أروع إصداراتنا

اقرأ



شركة الإبداع الفكري - الكويت



الإبداع الفكري

للشراء الإلكتروني  
e-mail: info@ebdaastore.com  
www.ebdaastore.com

Tel.: 22404854 - 22404883

Fax: 00965 22491370 - P.O.Box: 28589 Safat, Code No.13146 Kuwait  
فاكس: ٢٢٤٩١٣٧٠ (٩٦٥+) - ص.ب ٢٨٥٨٩ الصفاة ١٣١٤٦ الكويت